

Burn out : origines du concept

Le psychiatre Jacques Gasser a recherché les sources du concept *burn out*. Il constate que dans le passé et dans d'autres cultures, certains termes s'en rapprochent. Au IV^e siècle, par exemple, apparaît le vocable *acédie*, qui signifie un fort découragement, une perte de sens liée à des activités religieuses et à la foi, qui touche des moines isolés dans le désert d'Égypte. L'*acédie* observée chez les moines anachorètes dépeint une tristesse durable. Ce dégoût des choses spirituelles est décrit dans *Les Mauvaises Pensées* d'Évagre Le Pontique. L'*acédique* est celui qui n'assume pas avec application le fardeau de Dieu, explique Jacques Gasser.

Plus près de nous, George Miller Beard décrit en 1868, sous le nom de *neurasthénie*, un ensemble hétérogène de symptômes tant somatiques que psychologiques. Cette maladie était attribuée au rythme de vie des Américains, dans le cadre du progrès industriel de ces années-là. Une maladie de civilisation, en somme. « Un terme à la base des théories des névroses de Freud et qui est encore utilisé aujourd'hui. » Il renvoie au *syndrome de fatigue chronique*, identifié dans les années '80 par les Anglo-Saxons et reconnu par les psychiatres. L'OMS le considère comme une maladie neurologique grave et résistante aux médicaments.

Le terme proprement dit de *burn out* apparaît quant à lui en 1940, mais en aéronautique ! Le burn out se dit alors d'une fusée qui a épuisé trop vite son carburant. Sur le plan littéraire, on le trouve chez le romancier Graham

Greene (*The Burn Out Case*, 1961) où il décrit un homme qui n'arrive plus à construire ses personnages.

L'utilisation en médecine de cette expression apparaît pour sa part dès 1969 : H.B Bradley publie un article dans la revue *Crime et délinquance*, dans lequel il désigne déjà à travers ce concept un stress lié au travail. Au milieu des années '70, le psychanalyste américain Herbert Freudenberger est le premier auteur à décrire le burn out. Il puise dans sa propre expérience de soignant bénévole dans une *free clinic* new-yorkaise spécialisée dans le sevrage de toxicomanes et il parle volontiers « d'incendie intérieur » pour décrire un état de fatigue généralisé au sein des professionnels de la santé mentale. Jacques Gasser cite encore les chercheurs Maslach & Jackson décrivant en 1981 un état d'épuisement émotionnel, de dépersonnalisation et de diminution de la performance.¹

Au Japon, l'épuisement professionnel est appelé *Karoshi*, remarque le psychiatre. Il ressemble au burn out et décrit la mort subite du cadre par arrêt cardiaque, suite à un stress très important. Il est reconnu comme maladie professionnelle depuis 1970. Ce qui le différencie du burn out, c'est l'aspect cardio-vasculaire. Certaines études estiment que plusieurs milliers de personnes meurent d'épuisement au travail chaque année au Japon.

Valérie Bory

1 • L'« inventaire » de ces syndromes peut être trouvé sur Internet, en 22 questions ! MBI (Maslach burn out inventory). Voir encore www.swissburnout.ch et www.noburnout.ch