

Stress et burnout, on s'en sort

06/02/19 à 21:00 - Mise à jour à 13:48
 Du Le Vif/L'Express du 07/02/19 ([ts/r/c/1089283](#)).

Depuis octobre dernier, le centre médical Europe-Lambermont, à Bruxelles, héberge la Clinique du stress et du burnout. Au cœur de son approche, un suivi individuel et des ateliers où le collectif joue un rôle de soutien capital.



L'atelier " Lotus " invite les participants à apprivoiser leur stress par la pleine conscience. © hatim kaghat

Des études internationales montrent que 30 % des travailleurs sont soumis à un stress chronique et que 10 % d'entre eux présentent des signes d'épuisement professionnel. Hors monde du travail, on évoque aussi le burnout parental et même, désormais, celui des étudiants. Au sein du groupe hospitalier bruxellois Chirec, de plus en plus souvent confronté à des patients souffrant de cette forme d'épuisement, des spécialistes - psychologues, thérapeutes, médecins et coaches - ont créé la Clinique du stress et du burnout (1).

" Ce qui distingue notamment le projet du Chirec des autres hôpitaux où on soigne des patients souffrant de symptômes comparables, c'est la prise en charge dans les huit jours de la demande par un professionnel de l'équipe, explique le docteur Michel Libert, fondateur et directeur de la clinique (2). Que ce soit un psychologue, un médecin ou un thérapeute, le premier intervenant disponible rencontre la personne en souffrance. L'important est qu'elle se sente prise en charge et soutenue. "

" Les patients arrivent chez nous avec l'impression qu'ils ne vont jamais s'en sortir, que leur vie est finie, souligne l'hypnothérapeute Laetitia Klado. Pourtant, il y a vraiment quelque chose à faire. L'ensemble thérapeutique constitue un parcours qui commence par l'établissement d'un diagnostic par un psychiatre et par le renouvellement des certificats médicaux par des médecins spécialisés. Il est important que le patient accepte l'arrêt de travail et sa prolongation autant que nécessaire. Le travail avec des psychothérapeutes ayant chacun leur spécialité se fait en fonction des besoins de la personne et de ce qui lui parle le plus. "

Groupes de parole et méditation

En deuxième ligne interviennent différents ateliers que chacun choisira selon ses affinités. Il y a des groupes de travail par la parole, dans lesquels le partage des expériences individuelles permet à chacun de s'enrichir de celle des autres participants. Un groupe hebdomadaire de méditation est spécialement axé sur le stress et les symptômes qu'il provoque. La clinique propose également un programme de huit semaines de *mindfulness*, du coaching pour pouvoir accéder à sa pleine potentialité et tirer de chaque expérience difficile une force supplémentaire, un atelier faisant appel à la réalité virtuelle (*lire l'encadré ci-dessous*) et au Stress-Out Voyage.

|| Les patients arrivent tellement épuisés qu'ils ne parviennent même plus à entrer dans les exercices de relaxation les plus simples.

Pendant plus de vingt ans, Anne Habets a dirigé différentes organisations marchandes et non marchandes. Ayant elle-même vécu un burnout durant l'été 2012, elle a décidé de réorienter sa carrière et de suivre une large palette de formations. Elle s'est ensuite entourée de référents scientifiques et de thérapeutes pour créer Stress-Out. " En février 2017 naissait le Stress-Out Voyage, poursuit-elle. Quatre dimensions sont concernées par le burnout : l'épuisement est à la fois corporel, mental, relationnel et émotionnel. Cette dernière dimension est particulièrement mal accompagnée dans le traitement traditionnel de la maladie. Si le psychologue reste dans le cerveau et la compréhension mentale du phénomène, la personne n'avance pas du tout. Il est indispensable d'avoir une connexion avec tout le reste de son être. " En huit étapes et autant d'ateliers répartis sur quatre samedis, les *burnies* reprennent contact avec eux-mêmes, apprivoisent leur stress et redeviennent maîtres de leur vie, à l'aide du Qi Gong, de la Biodanza, de l'autohypnose ou encore de la constellation familiale.



Anne Habets, créatrice du programme Stress-Out, qui aborde les clés du stress et la gestion des émotions. © hatim kaghat

Se recentrer sur soi

Ce matin-là, l'atelier Lotus animé par Catherine Lannoy invite les participants à apprivoiser leur stress par la pleine conscience qui " permet de sortir du pilote automatique qu'est la vie et de s'accorder de la bienveillance ". Une douzaine de " voyageurs " sont présents, parmi lesquels Patricia. Après un burnout diagnostiqué le 20 mars 2017, elle a suivi le parcours thérapeutique traditionnel fait d'hospitalisation, de consultations d'un psychiatre et d'un psychologue et de la fréquentation d'un centre de jour. Puis elle a découvert le Stress-Out Voyage. " Le plus positif dans cette démarche est que l'on se recentre sur soi, déclare-t-elle. On a toutes les réponses en soi et les ateliers fournissent les bons outils pour les faire ressortir. Je me sens libérée des pensées négatives qui m'ont obsédée pendant tout mon parcours depuis le diagnostic de mon burnout. "

Emilie (3) a déjà effectué l'ensemble du voyage. A 28 ans, elle n'a pas fait de burnout mais elle se sait fragile en raison de la passion et de l'investissement qu'elle met dans tout ce qu'elle fait. " Le Stress-Out Voyage m'a fourni des outils préventifs que j'utilise quotidiennement pour être plus assertive et mettre des limites, précise-t-elle. Je continue de vivre intensément, mais je me réserve trois petites bulles. Chaque jour, vingt minutes d'une activité qui me fait vraiment plaisir. Toutes les deux heures, je m'arrête pour respirer trois ou quatre minutes en pleine conscience. Et, une fois par semaine, je pratique une heure et demie d'une activité physique qui me fait du bien. Depuis ce " voyage ", je suis vraiment attentive à mon corps et à mes émotions. " Et Emilie ne vit plus avec l'épée de Damoclès d'un burnout éventuel suspendue au-dessus de la tête.

(1) <https://bit.ly/2WtwvsR>.

(2) Michel Libert est l'auteur du livre Refaire surface après un burnout... Par paliers de décompression, Les éditions de l'Officine, 2018.

(3) Prénom d'emprunt.

La réalité virtuelle pour se relaxer

" Les patients arrivent tellement épuisés qu'ils ne parviennent même plus à entrer dans les exercices de relaxation les plus simples, car leur imaginaire est totalement en panne, relève l'hypnothérapeute Laetitia Klado. La réalité virtuelle leur apporte la possibilité de vivre et d'enregistrer de nouveaux moments de confort en plongeant dans des univers apaisants et relaxants avec lesquels ils peuvent interagir. L'usage de la réalité virtuelle en prévention, une fois par mois, peut être très intéressant. Début 2019, nous ajouterons également un ensemble de programmes pour le traitement des phobies. "



Séance de marche méditative après un atelier, pour se recentrer sur soi. © hatim kaghat