

Quand les Fribourgeois craquent...

Le stress mène à la fatigue, la fatigue à l'épuisement, l'épuisement au burn-out. Ce dernier, disent les médecins, est souvent le résultat d'un cumul de pressions professionnelles et familiales, et ses conséquences sont plus ou moins graves selon les personnes. Le parcours du Fribourgeois en proie au burn-out peut ainsi s'arrêter à de simples conseils médicaux ou se terminer à l'unité de crise à l'Hôpital de Marsens. Une unité qui déménagera à l'Hôpital cantonal de Fribourg au début de l'année prochaine.



Le docteur Patrick Lavenex, psychiatre et médecin-adjoint du Centre psycho-social de Fribourg.

Mathieu Henderson
redaction@lobjectif.ch

Au secours docteur, je pète les plombs! Lorsqu'une personne fait une crise de burn-out dans le canton, elle peut se faire prendre en charge par une unité de crise à Marsens. Une unité qui se déplacera à l'HFR d'ici quelques mois: «Elle ouvrira vraisemblablement l'année prochaine», dit le Dr Patrick Lavenex, psychiatre et médecin-adjoint du Réseau fribourgeois de Santé Mentale. Pourquoi ce déménagement? «C'est une décision qui a été prise suite aux recommandations de l'OMS en 2004 de rapprocher l'unité psychiatrique au centre urbain et qui répond à la demande de création de structures intermédiaires dans la nouvelle loi cantonale sur la santé mentale», répond-il. Avec ses 8 lits et sa quinzaine de membres de personnel soignant, ce service traitera les personnes dont la crise – familiale ou professionnelle – peut être réglée en peu de temps: «Une semaine au maximum, précise le psychiatre. Ça permettra aux personnes de se reposer le temps de régler leur situation.» Dans le cas où cette dernière devait se prolonger, les patients seront transférés dans d'autres unités, notamment un hôpital de jour dont l'ouverture est prévue pour la fin de l'année au quartier de Pérolles: «Il est destiné aux personnes nécessitant des soins de longue durée mais qui peuvent dormir chez elles, typiquement les personnes en burn-out qui n'ont pas toutes besoin de surveillance médicale 24 heures sur 24.»

PÉTAGE DE PLOMBS EXTRÊME: LE SUICIDE

Dans les cas les plus extrêmes de troubles de l'adaptation, les médecins envoient leur patient à l'Hôpital psy-

chiatric de Marsens: «C'est vraiment la solution de dernier recours», insiste Patrick Lavenex. «On réserve par exemple l'hôpital aux personnes suicidaires qui ont besoin de protection.» Quant au nombre de burn-out aboutissant au suicide, il est difficilement chiffrable: «Le suicide est un phénomène impliquant tellement de facteurs qu'il est impossible d'en isoler un seul et de faire des statistiques de causalité fiables.»

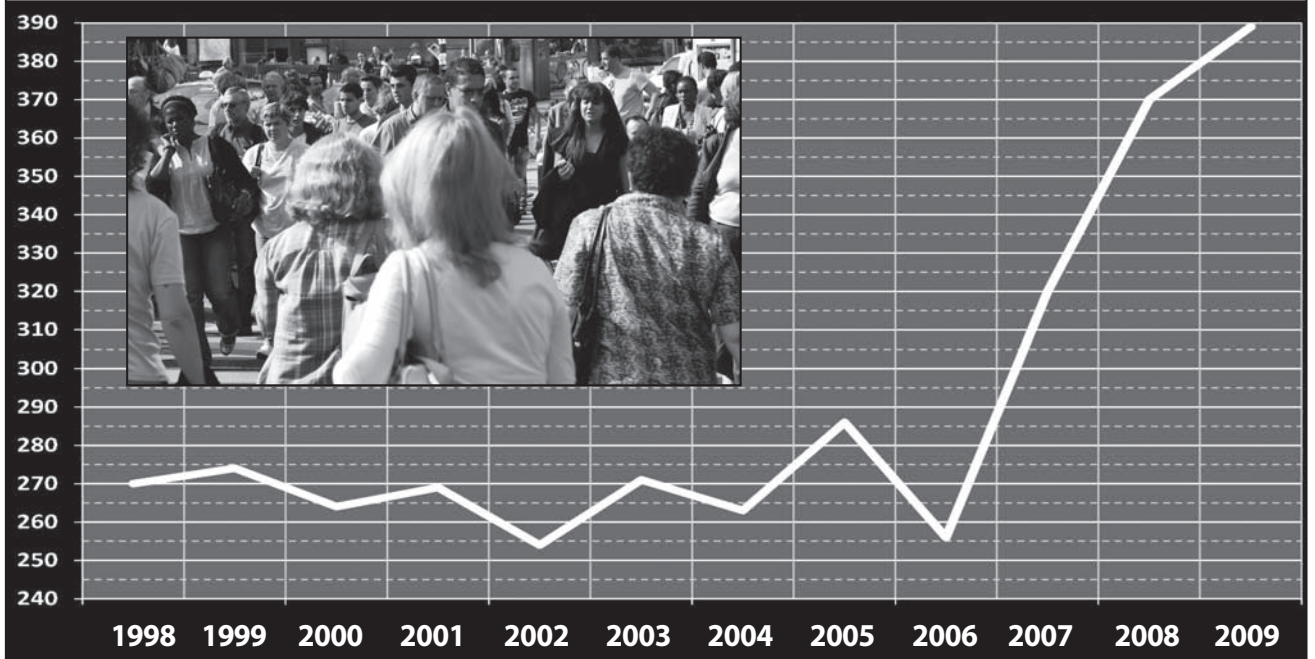
SOUVENT TROP TARD...

Les patients du Dr Lavenex lui sont envoyés soit par un médecin traitant, soit par la plate-forme d'accueil, d'indication et d'orientation psychiatrique au Centre de soins hospitaliers de Marsens (026 305 77 77). Cette ligne téléphonique s'occupe de trier les cas: «C'est une équipe formée d'infirmiers et d'infirmières spécialisés qui renseigne les personnes ou les dirige vers d'autres services.» Selon lui, il est rare que les personnes se présentent par elles-mêmes: «C'est souvent les proches, les collègues ou les supérieurs qui les poussent à consulter un médecin traitant.» Un appel à l'aide souvent tardif: «Beaucoup de gens appellent à l'aide lorsqu'ils ont atteint le stade du burn-out et ont de forts troubles du sommeil, de fortes angoisses ou des addictions à l'alcool ou autres substances comme des psychostimulants (cocaïne par exemple nldr).»

MÉDICAMENTS ET THÉRAPIE: MEILLEUR COCKTAIL MÉDICAL

«En général, une consultation suffit pour décider de l'intervention», dit le Dr Lavenex. Les personnes en burn-out sont d'abord questionnées par le psychiatre sur leurs angoisses et peuvent ensuite être soumises à un bilan de santé géné-

Les Fribourgeois pètent les plombs



Les troubles névrotique et de l'adaptation, dont les burn-out font partie, ont augmenté de 256 à 389 cas ces 4 dernières années au Centre de soins hospitaliers de Marsens. Source: Rapport d'activité du Réseau fribourgeois de santé mentale

rale: «Il faut dépister une éventuelle anémie (manque de globules rouges) par exemple ou voir si la personne se nourrit bien, car ce sont des facteurs pouvant conduire à un état d'épuisement. Dans ce cas, le traitement doit d'abord être fait dans un hôpital somatique comme l'Hôpital cantonal (HFR).» Au niveau psychique, les cas moyens à graves sont traités à la fois par des médicaments et une psychothérapie: «Toutes les études montrent que c'est la meilleure combinaison», précise le spécialiste. Quant aux cas légers, de simples conseils d'hygiène de vie peuvent suffire, «et éventuellement un somnifère à base de plante pour améliorer le sommeil.»

Lorsque le burn-out est lié à une situation conflictuelle au travail par exemple, le psychiatre peut faire appel au Service social du Réseau fribourgeois de santé mentale à Marsens: «C'est un service de 5 à 6 assistants sociaux qui proposent une intervention systémique et peuvent par exemple mettre en contact les personnes concernées pour résoudre la crise.»

RECHUTES EXPONENTIELLES

Quant aux rechutes, elles sont exponentielles: «On peut faire une comparaison avec les cas de dépressions où il y a 20% de chance de rechuter une première fois, puis 60% une deuxième fois. Après deux rechutes, on est sûr à 100% qu'il y en aura une

troisième si l'on n'entreprend pas des mesures pour suivre la personne.» Le meilleur moyen de les éviter dit le spécialiste est de comprendre pourquoi on a fait un burn-out et de se faire suivre pendant quelques mois après avoir recommencé son travail. Des techniques de relaxation telles que le training autogène, le yoga, la réflexologie ou l'acupuncture, des séances de médecine douces peuvent également être proposées.

PROFESSIONNELS DE LA SANTÉ ET ENSEIGNANTS: ÉPUIÉS

Parmi les métiers les plus touchés

par le burn-out, le Dr Lavenex cite les professionnels de la santé (20 à 30%) et les enseignants (15%). Il y ajoute les cadres intermédiaires dans les entreprises comme un groupe à risque: «Ils ont à la fois des attentes de leurs employés en termes d'horaires, de condition de travail et de salaire, ainsi que la pression constante de leurs supérieurs.» Il ajoute: «Il y a peu de solidarité entre les cadres intermédiaires à cause des ambitions de carrière, ce qui fait qu'ils peuvent se sentir très seuls.» Et vous docteur, craignez-vous le burn-out? «Oui ça pourrait arriver, personne n'est à l'abri.»



Le Centre de soins hospitaliers de Marsens.

CLINICA HOLISTICA ENGIADINA

Une clinique privée centrée sur le burn-out

C'est une première en Suisse. Le 4 octobre prochain, la Clinica Holistica Engiadina, institut médical spécialisé dans le burn-out, ouvrira ses portes à Susch à une trentaine de kilomètres de Davos. 10 chambres sur 41 sont actuellement réservées.

La clinique privée de 10 millions de francs prévoit d'abord de fonctionner avec 25 employés – dont des médecins généralistes, des psychologues, des phytothérapeutes et des kinésithérapeutes – puis d'augmenter son effectif à 35. Parmi sa clientèle, les administrateurs visent des patients suis-

ses, mais également allemands et autrichiens: «Nous faisons essentiellement de la publicité dans les entreprises», explique Mario Candrea, membre du conseil d'administration. Et d'ajouter: «Mais nous nous attendons à traiter aussi bien des cadres que des femmes au foyer.» Pour sa première année d'activité, la clinique vise un chiffre d'affaires de 3 millions de francs.

MIEUX QU'UN HÔPITAL PSYCHIATRIQUE

«Nous avons décidé d'ouvrir cette clinique, car nous observons de plus en plus de personnes souffrant de burn-out», dit M. Candrea. Selon lui,



Mario Candrea, membre du conseil d'administration de la Clinica Holistica Engiadina.

l'institut grison offre une meilleure alternative à l'hôpital psychiatrique: «Dans ces instituts, les burn-out sont mélangés à d'autres cas psychiatriques (psychoses ou démences séniles par exemple, nldr.) contrairement à la Clinica Holistica Engiadina qui regroupe uniquement des patients souffrant de stress.» (mh)

Le burn-out, quésaco?

Nous connaissons tous quelqu'un, proche ou éloigné, qui dit avoir fait un burn-out. Mais finalement, le burn-out c'est quoi? Quand est-ce qu'il se déclare? Pourquoi chez certains et pas chez d'autres? C'est ce que L'Objectif a tenté de comprendre.

Dans le jargon médical, on parle de «troubles d'adaptation». C'est-à-dire une difficulté à s'adapter aux pressions. Selon le psychiatre Patrick Lavenex, le burn-out se déclare souvent suite à un choc émotionnel: «Ça peut être une rupture sentimentale ou un deuil par exemple. Mais ce n'est que la pointe de l'iceberg.» En effet, l'épuisement est toujours dû à un cumul de stress: «Ce n'est jamais uniquement le travail ou la famille. Une personne qui est sous pression toute la journée au travail et qui doit gérer les terreurs nocturnes de son enfant durant la nuit, peut s'épuiser

en quelques semaines.» Parent au foyer, travailleur ou étudiant, même si personne n'est à l'abri du burn-out, il existe certaines prédispositions: «Les personnes perfectionnistes, typiquement, sont plus à risque car elles sont très exigeantes avec elles-mêmes.»

UNE MALADIE? OUI ET NON

Le burn-out est-il une maladie? «Pas en tant que tel, répond le Dr Lavenex. Par contre, il peut prendre la dimension d'une maladie lors d'un stade avancé avec des troubles du comportement ou de fortes angoisses. On remarque par exemple que les personnes ont tendance à moins s'alimenter ce qui conduit à l'anémie, un manque de vitamines, etc.» Pour guérir de ces troubles d'adaptation, il faut généralement compter 4 à 6 mois pour récupérer. A noter enfin que les troubles d'adaptation et leur traitement médical sont reconnus par les assurances-maladie. (mh)