

## Stress, burnout et maladies psychosomatiques

Par benjamin LISAN. Date : 03/04/2016

Bonjour,

Beaucoup de malades, souffrant de céphalées de tension chroniques et d'autres maladies psychosomatiques et contactant l'association, sont aussi souvent surmenés, à la limite du burnout ...

**Ils sont souvent dans un état d'épuisement tel, que leur caractère s'en ressent, devenant d'une hypersensibilité « épidermique ». Ils passent par des moments de déprimés, d'angoisse, de grande irritabilité ...** comme cela est décrit dans les témoignages ci-joints :

1) « Etre au bord de la crise de nerf, oui, cela m'arrive assez fréquemment. Ce n'était pas le cas avant. Il faut que je travaille là-dessus, ce n'est pas normal. C'est peut-être le plus difficile.

Surmenage dans mes journées, oui, c'est certain : on quitte la maison à 8 h, je dépose le petit à l'école, une heure de trajet, je rentre le soir normalement dans ma ville pour 19 h 15, heure à laquelle je récupère le petit (qui a trois ans) chez la nounou (le maximum pour elle, tant que pour nos finances). Arrivés à 19 h 30 à la maison, et là c'est le marathon, en une heure, pour le coucher à 20 h 30, il faut : le mettre en pyjama, le débarbouiller, faire à manger, débarrasser, l'histoire et le dodo. Heureusement que le papa m'aide, mais c'est quand même un gros stress. Le problème c'est que nous sommes coincés. Je travaille à une heure de trajet de mon domicile côté ouest, et mon conjoint à une heure côté est... Besançon est le point équidistant entre nos bureaux respectifs, aucun de nous deux n'est défavorisé. Lui rentre à la même heure que moi. La seule solution : démissionner et trouver un travail "pépère" dans ma ville, bien tranquille, avec des horaires de bureau. Le souci, et j'en suis persuadée : un travail qui ne me plaît pas pèsera sur mon moral, je l'ai déjà expérimenté. Va falloir que je me fasse une raison.

Au final, oui peu de temps libre rien que pour moi, excepté le mercredi matin quand le petit est à l'école. Et là, JE DORS ! Plus je suis reposée, moins j'ai mal.

Le soir, je me couche à 22 h 30, ce qui me laisse 1 h 30 de repos pour lire ou regarder la télévision.

J'ai changé mes habitudes de repas : exit les produits non transformés et le stress de la préparation, bienvenue aux légumes bio congelés qu'il n'y a qu'à mettre dans de l'eau bouillante ! Je me sens beaucoup plus cool le soir sur ce domaine. J'évite aussi de céder à la tentation de ranger la maison le soir. Je laisse le bordel, les jouets par terre, pas facile mais j'y arrive !

Quand à prendre plus de temps pour moi, j'aimerais bien mais comment faire ????? Le mercredi après-midi je m'occupe des courses et des lessives car il faut bien le faire, et de mon fils qui a beaucoup de mal à jouer seul. De plus je culpabilise le laisser jouer seul trop longtemps, car c'est déjà le cas pendant le temps de ménage + je le vois très peu le soir... Mais tout cela me laisse peu de temps pour mes activités. J'ai même du mal à m'occuper de mes abeilles... ».

2) « Petite question comme ça, comme je ne suis pas médecin, je ne serais vraiment faire un jugement concret de la chose, car il y a beaucoup d'opinion différente concernant la dépression (burnout pour être plus précise). Pour vous, s'agit-il vraiment d'une authentique maladie, qu'il faut impérativement traiter par des médocs pour s'en sortir ou qu'il s'agit d'une "faiblesse " d'un mal imaginaire ?

La dépression est souvent mal perçue et pas encore vraiment considérée comme une maladie, du moins dans les pays occidentaux où parfois il est honteux de parler de "burn out". Mais je pense qu'une longue période de stress, plus des mauvaises habitudes de sommeil et d'alimentation, un choc culturel, l'apprentissage d'une nouvelle langue, d'un nouveau travail, trop de défis et de responsabilités, combinée à des problèmes de santé (dysfonctionnement de la thyroïde et maladie de Crohn) peut inévitablement conduire à une perturbation chimique du cerveau.

Selon vous, est-il préférable de prendre une médication ou de laisser passer ? J'entends plusieurs histoires d'horreur avec les médocs, j'aimerais avoir votre avis à ce sujet, la Paroxitine (Paxil) (\*) que mon médecin me propose peut telle vraiment soigner le "burn out" car apparemment, je suis en « burn out », selon le médecin, que j'ai vu ce matin, le « burn out » est un peu différent de la dépression classique, car il est plutôt dû à une surcharge de travail et de stress, ce qui est mon cas 😊. J'avoue être vraiment confuse et honteuse à la fois, comment peut-on en arriver là ? En effet, j'ai « brûlé la chandelle par les deux bouts », quittée mon pays, pour vivre au Japon, entreprendre un nouveau travail, vivre avec des coutumes différentes, une langue et une nourriture différentes, un climat différent et j'en est trop pris à la fois sur mes

épaules, plus les autres petits soucis parallèles dans le privée et le virtuel, ça donne ça au final, une chandelle brûlée par les deux bouts 😊. Vos avis SVP merci 🙏🙏🙏💕💕».

Dans le second témoignage, la description assez correcte de son problème est déjà la moitié de sa solution.

Je rencontre beaucoup de personnes malades, **à la limite du « burnout »** parce qu'elles **accomplissent trop de choses en même temps** [elles ont trop de travail sur le dos, le bébé [voire le mari] à s'occuper ...], sans arriver à établir des priorités entre les activités importantes et celles qui ne le sont pas.

Elles sont **fortement soumises à une forte pression [professionnelle ...], ou se mettent elles-mêmes la « pression »**. Elles ont souvent une mauvaise hygiène de vie, de *mauvaises habitudes de sommeil*, pas de sport (vie totalement sédentaire), une mauvaise alimentation (trop de sucre, de sel, de graisses saturées, alimentation trop riche ... pas assez de fruits et légumes ...).

**Ces personnes sont souvent seules, ne se font pas aider, et ne délèguent pas une partie de leur activité à leur conjoint, collègues ...**

Le pire survient quand ces personnes, pour évacuer leur stress, fument et boivent (augmentant alors leurs risques d'avoir un cancer, une maladie cardio-vasculaire, de l'aggravation de leur maladie de Crohn ...).

En général, je conseille aux personnes de mieux gérer leurs priorités, et d'abandonner les **activités chronophages**, celles qui accaparent votre temps inutilement et qui ne sont pas importantes.

Par exemple, l'une de ses personnes passe un temps fou sur Facebook, y compris la nuit. Comme elle se sent seule, dans son nouveau pays, elle y lance régulièrement des « bouteilles à la mer », mais **Facebook est devenue une addiction pour elle**.

Elle passe aussi un temps fou aussi dans des activités de loges ou associatives, où elles se laisse embarquer dans le tourbillon des conflits d'égo, de polémiques, au sein de ces associations ou loges, conflits qui ne lui apportent rien de positif.

Je conseille à ces personnes de consacrer moins de temps ou d'abandonner ces **activités chronophages, ... qui souvent leur apportent souvent aucune gratification et remerciement**.

Et d'établir des priorités entre activités essentielles et activités secondaires, celles dont l'on peut se passer.

Je leur conseille d'avoir une vie saine, équilibrée, en respectant certains rythmes de vie, en respectant les rythmes biologiques de son corps, en respectant certains points de repère, dont des heures régulières, pour le moment où l'on va se coucher. ... Je conseille de se passer de toutes drogues, qui peuvent ruiner la santé, tabac, alcool, antidouleurs (surtout les morphiniques, codéiniques, opiacés ...), les somnifères et les anxiolytiques, qui tous vous créent rapidement des dépendances et addictions (et aussi des « céphalées de rebond » par abus médicamenteux).

Personnellement, je suis pour le recours aux thérapies psychologiques (TCC, improvisation théâtrales pour apprendre à mieux gérer son stress), à des méthodes douces, que le recours aux psychotropes \_ antidépresseurs ... \_ , qui ne font que masquer le problème, mais qui le résolvent pas.

Je leur conseille de prendre le temps de vivre (keep cool, take it easy ...), de s'amuser, d'aller se balader dans la nature, à la campagne [de faire 30 mn de marche par jour], de faire du jardinage ou une activité calme, de cultiver ses amitiés (en étant positifs avec eux).

Voici ce que j'écrivais à l'une de ces personnes :

*« Vous pouvez parfaitement gérer votre stress (utiliser toutes les techniques de relaxation connues [sophrologie, training autogène, yoga dont yoga nidra ...], dont celle de respiration) et être très organisée. L'un n'empêche pas l'autre. Quand on est bien organisée, on gagne du temps.*

*Le sommeil est quelque chose de mystérieux. Mais si vous rentrez le soir trop stressée, excitée (par l'hyperactivité, si vous avez tout le temps, toute votre vie, l'activité perpétuelle de la musaraigne), que vous stressez aussi pour votre enfant, le soir, ... il est certain qu'après vous aurez du mal à vous endormir. Il est certain que le café, un excitant (ou trop d'alcool ?) après 16h, ce n'est pas bon, non plus (pour certains, la télé laissée allumée, la nuit, empêche d'avoir un bon sommeil. Pour d'autres, elle endort. Ce qui est le mieux est une télé qui s'éteint automatiquement, si vous oubliez de l'éteindre). Si*

*vous ne dormez pas assez et surtout assez profondément, vous serez de plus en plus fatiguée et épuisée et alors vos maux psychosomatiques [dont les céphalées de tension ou migraines] s'accroîtront !  
Les somnifères ne sont pas bons et ne sont pas à conseiller. Quant au Cannabis, le soir, je ne sais pas ... (mais je m'en méfierais, a priori [car cette une drogue addictive]). ».*

Je n'ai pas de preuve scientifique, mais j'aurais tendance à croire que [en plus d'un terrain génétique qui pourrait favoriser l'hyperthyroïdie] **l'hyperactivité incessante, comme celle d'une musaraigne [le fait de ne jamais se reposer ou pas assez]**, pourrait contribuer à accroître sa propre « hyperthyroïdie ». Il y a des traitements médicamenteux contre l'hyperthyroïdie, mais ils sont à prendre avec extrêmement de prudence.

Personnellement, j'ai connu deux « burnout » dans ma vie, **suite, à chaque fois, à un stress professionnel énorme.**

Le premier, survenu en octobre 1981, a été à l'origine de ma **céphalée de tension chronique** (alors que je n'avais pas jamais eu de céphalées avant).

Le second, en 1992, m'a causé a) une **fatigue anormale intense chronique**, qui a duré environ 4 ans (une fatigue anormale dont je n'arrivais pas à me débarrasser, malgré la recherche constante et maximale de repos et de sommeil) \_ fatigue qui m'empêchait de faire du sport (j'avais en traînant littéralement de pieds, comme un vieillard) \_, b) un **reflux gastro-œsophagien permanent** (ce que l'on appelle aussi le « brûlant »).

J'ai réussi à me débarrasser progressivement de ces 3 problèmes, au bout d'une dizaine d'années.

Donc, je connais bien le problème et **les dangers du « burnout ».**

Cordialement,

**Benjamin LISAN**

Président de l'Association Papillons en cage

Tél. : +(33)1.42.62.49.65 / +(33)6.16.55.09.84

Association Papillons en cage (+) : <http://www.cephaleesdetension.co.nr>

Forum de l'Association : <http://papillonsencage.free.fr/>

(+) Association Française de Soutien aux Personnes Souffrant de Céphalées de Tension Chroniques.

(\*) La paroxétine, commercialisée dans certains pays sous les noms de Paxil, Deroxat ou Seroxat, est un antidépresseur inhibiteur sélectif de la recapture de la sérotonine. Source : <https://fr.wikipedia.org/wiki/Parox%C3%A9tine>