



12 NE RESTEZ PAS SCOTCHÉ AUX ÉCRANS

Les héros mal réveillés n'en sont pas, donc une bonne qualité de sommeil compte énormément. Selon une étude réalisée par des chercheurs américains, deux heures d'exposition aux écrans au moment du coucher réduiraient de 22% le taux de mélatonine. Or, cette hormone, dont la production est perturbée par la lumière bleue, est capitale pour le sommeil. La solution ? Éteindre sa tablette ou son smartphone. Ou alors regarder YouTube avec des lunettes orangées, comme Jean-Claude Van Damme, si vous ne voulez pas vous retrouver le lendemain avec des yeux pochés. Vous voilà « aware »...



« LE BURN-OUT, UNE CHANCE DE MÉTAMORPHOSE »

→ Dans son ouvrage *Global burn-out* (éd PUF), le philosophe Pascal Chabot considère le burn-out comme un phénomène de civilisation. Il analyse les origines d'une notion pas forcément si négative que ça. Interview.

QUE SIGNIFIE LE BURN-OUT DE NOS JOURS ?

Dès l'origine, le burn-out est marqué par une forte ambiguïté. Un des premiers à avoir popularisé le terme est le psychiatre new-yorkais Herbert J. Freudenberger. Au cours des années 1970, il travaillait dans une clinique libre auprès de drogués et se donnait sans compter. Il lui arrivait bien souvent de terminer ses journées à 2 heures du matin, jusqu'au jour où il s'est effondré d'épuisement. Il s'est aperçu que ce qu'il lui arrivait était très proche des symptômes de ses patients, vaincus par l'usage trop intense de drogues dures. Pour ces derniers, on utilisait traditionnellement le vocable burn-out. Freudenberger a eu l'idée de faire glisser le terme pour décrire son état, et par extension celui des « soignants » ravagés par trop de travail, trop d'investissement, trop d'idéalisme. Dans ce contexte, le burn-out doit être envisagé comme une brûlure, une maladie du trop.

LE BURN-OUT EST-IL DEVENU UN PHÉNOMÈNE DE MASSE ?

Oui, pour le qualifier, j'utilise le terme de trouble-miroir, autrement dit des maladies de civilisation affectant certains individus en réaction à un état social qu'ils ne peuvent supporter. C'est le signe d'un dysfonctionnement du système. Chaque époque est marquée par une pathologie sociale aux tonalités particulières. Le XIX^e siècle industriel a par exemple vu se développer le spleen des romantiques. Au Moyen Âge, c'est l'acédie qui touchait les moines, soudain lassés par la prière. Même si elles ont chacune

leurs spécificités, on peut voir dans toutes ces manifestations de lointains échos du burn-out.

QU'EST-CE QUE LE BURN-OUT RÉVÈLE DE NOTRE RAPPORT À LA DYNAMIQUE SOCIALE ?

Aujourd'hui, il y a un mouvement général consistant à intégrer l'humain dans le processus machinique, en une sorte de mimesis. Une grande partie de notre rapport au temps, par exemple, est désormais dictée par les machines. Face à cette accélération et cette complexité croissante de son environnement, l'homme est sommé de se réformer sans cesse. Du coup, les individus sont uniquement investis dans l'adaptation et n'ont plus le temps de penser à la réalisation d'eux-mêmes, ce qui est pourtant un besoin fondamental. En découle alors une véritable perte de sens et un assèchement psychique, qui témoignent de la difficulté à porter des valeurs humanistes dans un système technocratique. Dans notre société, la seule valeur étalon, c'est l'efficacité. Le seul fait de sourire en entreprise, par exemple, peut être mal vu. Pour être crédible, mieux vaut afficher une mine soucieuse. Il y a toute une dimension mystérieuse de l'être, liée à la naissance, la maladie, l'apprentissage, la mort, lié à ce que j'appelle le « subtil », que notre société « techno-scientifique » ignore. On peut voir là un contexte plus propice au burn-out.

COMMENT SE MANIFESTE LE BURN-OUT ?

Il y a généralement une lassitude, un épuisement qui apparaît et qui n'a rien à voir avec la fatigue du travailleur de force. Des tâches basiques vont soudain devenir insurmontables. Bien

souvent, la personne va également faire preuve de cynisme. La croyance dans le système est alors ébranlée. Ces troubles apparaissent non pas chez des gens à tendance oisive mais bien au contraire chez des agents zélés, éduqués, diplômés, travailleurs, enthousiastes. Ils ont trop donné sans recevoir.

IL Y A UNE APPROCHE, PLUS LITTÉRAIRE ET POSITIVE, DE LA NOTION...

Le premier à avoir donné son sens à ce mot est l'écrivain britannique Graham Greene dans son roman *A Burnt-out Case*, publié en 1961. Il y raconte l'histoire d'un architecte célèbre qui se retrouve un jour en rupture, comme arrivé au bout de lui-même, dégoûté par son art aussi bien que par les femmes. Il est victime d'une sorte de lassitude sensuelle. Il s'envole alors pour le Congo et finit par s'échouer dans une léproserie. Là, au contact des patients brûlés par leur mal, il va vivre une transformation psychique. Comme les lépreux dont la maladie ne s'arrête qu'après avoir perdu doigts et orteils – ce qu'on appelle des *burnt-out cases* –, c'est à partir du moment où le personnage est consumé moralement et psychologiquement que la guérison devient possible.

LE BURN-OUT SERAIT DONC L'OCCASION D'UN CHANGEMENT PROFOND ?

Sans romantiser non plus la notion, ces deux dimensions de crise et de métamorphose s'articulent véritablement dans le burn-out. Ce peut être une opportunité de réévaluation, de changement de perspective qu'il faut saisir. Un moment où on s'affronte de manière inédite à la notion du sens que l'on veut donner à sa vie.