

Le burn-out au féminin

Par Alexia Cernetig

Le syndrome de burn-out est aujourd'hui susceptible de toucher des personnes de tout âge, tant dans la sphère purement professionnelle que dans la sphère privée. Après le burn-out professionnel et parental, le burn-out commence à apparaître chez certains enfants qui n'ont pas la capacité de gérer un emploi du temps de ministre et l'anxiété de la réussite! Selon Béatrice Millêtre, un ado sur 3 est en burn-out ou en passe de l'être¹. Certaines personnes âgées confrontée à des situations privées harcelantes développent également des symptômes typiques de burn-out.

Une pathologie de civilisation

L'épidémie actuelle de burn-out reflète certains aspects sombres de l'organisation sociale contemporaine. Les variables génératrices du syndrome de burn-out se situent à trois niveaux : organisationnel, interindividuel et intra-individuel. Les chercheurs déploient beaucoup d'efforts pour identifier la part des variables de personnalité, ce qui tend à faire du burn-out un problème à traiter individuellement. Mais renvoyer le patient à son *inadéquation* particulière, c'est faire fi des causes organisationnelles du burn-out et de sa dimension sociale.

Prédominance féminine

Les femmes n'échappent pas au burn-out, au contraire : la grande majorité des études révèle une prédominance de femmes. Par exemple dans l'échantillon d'Isabelle Hansez de l'Université de Liège, 62 % des patients en burn-out sont des femmes. Il est établi que les femmes vont plus facilement consulter un médecin ou faire état d'un mal-être psychologique. Le type de plainte semble également lié au genre.

Stéréotypes de genre

L'éducation intervient énormément dans les rôles attribués en fonction du genre. Depuis la nuit des temps, on attribue à l'homme le rôle d'assurer la subsistance et la défense de sa famille. Et la femme est éduquée pour être une bonne mère, s'occuper du foyer, de la cuisine. Ce genre de stéréotype évolue dans le monde occidental mais il reste encore très présent.

« Aujourd'hui, la femme se doit aussi d'être bonne employée, bonne manageuse, bonne vendeuse. Toute femme qui ne concilie pas ces exigences pense qu'elle a échoué face aux opportunités offertes par le féminisme. Si le féminisme a été un progrès incontestable de la condition féminine, il a eu des effets pervers qui plongent la femme dans une situation historiquement inédite et invivable. La société lui inflige le défi quotidien d'être la femme parfaite, l'épouse parfaite, la mère parfaite, la professionnelle parfaite, le corps parfait. Il l'a enfermée dans une multiplicité de rôles incompatibles entre eux voire contradictoires.²»

La double journée

De nombreuses études pointent qu'une des causes principales de la différence entre les hommes et les femmes en matière de stress, vient d'une surcharge liée au cumul entre la vie professionnelle et la vie domestique. Les femmes sont tiraillées : 80 % du temps domestique est assuré par elles. Le temps parental est deux fois plus élevé pour les femmes que pour les hommes, sachant que la charge parentale est de 39 heures par semaine, c'est à-dire plus d'une semaine de travail !

Classiquement nous voyons des femmes surmenées par leur travail, rentrant épuisées à la maison où, comme elles le décrivent souvent, commence une deuxième journée : aller chercher les enfants, les faire goûter, surveiller les devoirs, préparer le repas, faire les lessives, les courses...

1 Béatrice Millêtre, *Le burn out des enfants*, Payot, 2006

2 E. Abecassis et C. Bongrand – *Le corset invisible*, Albin Michel, 2007

On parle aussi enfin de *la charge mentale*³ qui repose essentiellement sur les épaules des femmes.

Soldate inconnue

« Quant à la femme au foyer, c'est la soldate inconnue. Elle porte la culpabilité permanente ne pas être créatrice de richesse. Ce n'est pas elle qui fait bouillir la marmite, c'est l'argent de son mari qu'elle dépense. A cause de cette culpabilité, elle en fait trois fois plus que nécessaire dans la maison et se jette dans une quête éperdue de perfection. Elle est cuisinière, femme de ménage, comptable, secrétaire, logisticienne, jardinière, bref cheffe de PME⁴. Et pourtant, une femme qui ne travaille pas n'est pas respectée. Aux yeux de la société, elle est au mieux une planquée, au pire une incapable!⁵ »

Le burn-out maternel

Personne ne prévient du changement que la maternité représente pour une femme : dans sa vie, dans son couple, dans son corps. Si le bébé est un bonheur, il est aussi une tornade dévastatrice. Dès qu'il paraît, la femme s'inquiète en permanence de son enfant, de la façon dont il mange, dont il dort, s'il pleure. Cette préoccupation lancinante de la mère peut ressembler à un TOC⁶.

Malgré les joies immenses que procure le métier de mère, quel professionnel accepterait un labeur qui requiert sa présence 24h/24, 365 jours par an, dans des conditions de stress important, où l'imprévisibilité des événements est constante, où la sensation de contrôle, le soutien psychologique, émotionnel et matériel et la reconnaissance d'autrui sont rares?

Caractéristiques du travail salarié féminin

Les femmes ont des salaires inférieurs à ceux des hommes: aussi bien en terme de salaire annuel (car elles représentent 80 % des travailleurs à temps partiel) que de salaire horaire, où l'écart salarial reste tout de même de 8 % actuellement (il n'est passé de 11 à 8 % que durant les 5 dernières années). Elles ont également moins de possibilités d'avancement et une insécurité d'emploi plus marquée.

A première vue, la charge de travail rémunéré semble inférieure à celle des hommes vu que les femmes travaillent plus souvent à temps partiel (75 % des temps partiels sont occupés par des femmes). Cependant, le temps partiel est souvent destiné à s'occuper du ménage, des enfants et des personnes dépendantes.

Enfin, dans les facteurs de stress plus spécifiquement vécus par les femmes, nous retrouvons le harcèlement sexuel et les discriminations liées au sexe.

La dynamique du couple

La personne en arrêt maladie se retrouve de facto à la maison. Quand c'est une femme, nous l'avons vu, cela ne signifie pas qu'elle *cesse de travailler*. Puisque le ménage est de son ressort, elle se trouve là entourée d'une source inépuisable de tâches et repousse d'autant le moment de prendre le repos nécessaire à la guérison. Elle surcompense non parce que son conjoint le lui a demandé mais parce qu'elle est incapable de se sentir inutile au foyer, alors qu'elle se sent déjà déclassée du monde du travail.

Devenue dépendante financièrement du conjoint, elle se sent moralement obligée de compenser la perte de revenu qu'elle occasionne (peur d'être paresseuse, peur d'être entretenue...) en faisant encore plus pour le foyer qu'avant. Il y a simplement translation de sa force de travail (physique et

3 Emma, Fallait demander, bande dessinée publiée sur son [blog](https://emmaclit.com/2017/05/09/repartition-des-taches-hommes-femmes/) : <https://emmaclit.com/2017/05/09/repartition-des-taches-hommes-femmes/>

4 Tous ces rôles simultanés ont été évalués, selon une étude anglaise, à 24.000 £ annuels, soit plus de 40.000 € en valeur travail.

5 E. Abecassis et C. Bongrand – Op. Cit.

6 Une étude de Linda Mayes de Yale a montré, que pendant les trois premières mois après la naissance, les pères pensent en moyenne à leur enfant tous les trois quarts d'heure, les mères toutes les trois minutes.

psychique-la charge mentale) de l'emploi rémunéré au travail domestique. L'arrêt maladie dure plus longtemps que s'il était traité avec la prise de repos nécessaire.

Rester à rien faire, c'est mal! Le travail, c'est sacré!

Il nous semble indispensable d'interroger la notion que le patient se fait du travail.

« Notre forme d'existence actuelle résulte principalement de la valorisation excessive de chaque minute écoulée et de la domination de la vitesse, choses qui, sans aucun doute, détruisent de manière radicale toute joie de vivre. Il est triste de constater que le rythme effréné de l'époque actuelle influe sur nous de manière néfaste et préjudiciable dès l'enfance. Notre façon de jouir des choses est à peine moins fébrile et exténuante que la pratique de notre profession. Nous obéissons à la devise qui commande de «faire le maximum en un minimum de temps». » Hermann Hesse écrivait ceci entre 1899 et 1904!⁷ Ce que l'écrivain propose, c'est de troquer cette hâte et cette avidité de sensations pour les joies modestes de l'existence qui ne sont pas spectaculaires et ne coûtent rien, une conduite mesurée, un contact quotidien avec la nature, «ces petites joies qui nous sont offertes pour nous permettre de recouvrer nos forces et nous délivrer et nous soulager des tensions quotidiennes.» Aujourd'hui nous dirions *la simplicité volontaire*.

Le poids des mots

Sous prétexte d'étymologie, on choisit de renforcer une notion du travail proche de la souffrance voire de la torture : travail viendrait du latin *tripalium*. Cette hypothèse a déjà été contestée par d'éminents linguistes. Une autre hypothèse propose de rapprocher les mots hispaniques médiévaux *trabajo* (= travail) et *trabajar* (=travailler), qui expriment *une tension qui se dirige vers un but et qui rencontre une résistance*, du préfixe latin *trans-* qui exprime un *principe de passage d'un état vers un autre*. Enfin, il existe un lien formel évident entre travail et l'anglais *travel*, qui signifie voyager. Tout porte à croire que l'anglais *travel* provient bel et bien de France, à l'époque médiévale et peut-être avant. Il est préférable de rechercher une source qui serait commune à l'anglais *travel* et au français *travailler*, en imaginant une bifurcation vers l'idée de *voyage – accompagnée de l'idée de passage d'un état vers un autre – et une autre vers l'idée plus générale de tension vers un but rencontrant une résistance*.

L'idéologie du travail gagnerait à être débarrassée d'un prétendu lien étymologique entre le terme travail et le nom d'un instrument de torture.

Le temps est compté

Le temps aussi est devenu un dogme indiscuté. Selon l'historien américain Lewis Mumford, «La machine-clé de l'âge industriel moderne, ce n'est pas la machine à vapeur, c'est l'horloge.» Avec le temps mécanique, quantifié, vous avez nécessairement des comptes à rendre sur son contenu. C'est la métaphore des Temps Modernes de Charlie Chaplin : l'humain est transformé en rouage d'une mécanique faite d'engrenages, à laquelle il est totalement subordonné. Le mot Liberté n'a vraiment de sens qu'avec le contrôle par chacun de son temps.

Le temps se doit d'être rentable

Un des grands mythes qui a migré de la sphère professionnelle vers notre vie quotidienne est l'adage *Time is money*. Nous le devons à Benjamin Franklin. Et si nous nous débarrassions de cette autre confusion idéologique? Non le temps n'est pas de l'argent. Le temps c'est de la vie. Faisons le meilleur usage des deux. Quand gagner du temps devient une obsession, c'est que le quotidien est surchargé de tâches. Il est indispensable d'élaguer ou de déléguer. Même les enfants sont aujourd'hui fatigués par un temps trop rapide.

Plutôt que de gérer son temps, le défi serait plutôt d'en acquérir la maîtrise, dans le sens artistique du terme c'est-à-dire la pleine possession d'une certaine technique, pour se laisser aller à l'inspiration du moment, pour avoir l'humilité de ne pas tout contrôler, pour se rendre disponible à

7 H. Hesse – L'art de l'oisiveté, Calmann-Lévy, 2002.

soi-même et aux autres. En somme, pour être capable d'appliquer au quotidien l'une des notions clés de la philosophie du zen et des Grecs anciens: le «ici et maintenant». Si au lieu de considérer le temps comme un adversaire, on voit en lui un allié, il devient alors un espace créatif, un vide ouvert à tous les contenus, pour apprendre son métier d'être humain. D'abord l'allègement puis le ralentissement, une recherche de qualité de vie qui prend aujourd'hui la forme d'un mouvement mondial – la *slow life*⁸.

Eckart Tolle propose de se dépouiller de l'illusion du temps⁹ : « Le temps n'est pas précieux du tout. L'instant présent est précieux. Parce que c'est tout ce qui existe. La vie c'est maintenant. »

Pour être heureux au monde, harmonieux, adapté à son environnement, chaque être humain doit apprendre peu à peu à jouer de son instrument, en maîtrisant les silences, les respirations, l'alternance entre temps faibles et temps forts, les accélérations, les pauses et les intervalles. L'univers est rythmique et l'être humain l'est aussi. A chacun de développer sa petite musique et à l'exprimer autour de lui. Le fait même que personne n'a la même rythmique est une richesse à cultiver. Danser sa vie revient à en concevoir les rythmes, à se familiariser avec notre horloge neuro-biologique, à créer les pas qui correspondent le mieux à notre personnalité, à réveiller la petite musique qui chante en nous.

Cherche le cadeau derrière

Les phases de mutation que sont les maladies sont turbulentes et chahutées et en même temps tellement fécondes ! Le mouvement de la *Transition*¹⁰ indique que l'épidémie de burn-out n'est pas une tendance isolée et inexplicable. Modifier notre conception du travail, de la croissance, de l'innovation, de la technologie, de l'économie, du profit, de la réussite, des relations humaines, des ressources de la planète, telle est l'invitation actuelle. Pour notre propre cohérence personnelle.

Chercher le cadeau derrière permet de donner un sens positif à un épisode somme toute désagréable. Si nous voulons récupérer le pouvoir sur notre propre vie, mieux vaut abandonner l'idée de punition du sort et nous demander ce que notre corps a à nous dire, où notre inconscient tente de nous amener, en quoi notre instinct de survie s'exprime en nous mettant en panne généralisée. Quelle est l'opportunité d'évolution?

Nous croyons sincèrement que le burn-out peut être une immense chance de renouer avec des parties de soi qui étaient maintenues sous le boisseau pour répondre à des attentes extérieures (société, éducation, image, revenu, ...); renouer avec notre corporalité si injustement oubliée voire maltraitée pour les besoins de la Cause; se mettre peut-être pour la première occasion à la recherche du but de notre existence.

Prise en charge

Toute femme se questionne sur la façon d'équilibrer son rôle de conjoint, de parent et de femme accomplie (même avant d'être mère, même les mères par procuration que sont les belles-mères!). Ce questionnement ne touche pas que les femmes mais le système éducatif de la fille rend plus fréquent ce questionnement sur l'amour de soi, l'égoïsme (ou la tendance à s'oublier et à vivre pour les autres), l'insuffisance ou la *faiblesse* de la femme en regard de l'homme¹¹.

8 E. Pigani – L'art zen du temps, Presses du châtelet, 2005

9 E. Tolle – Le pouvoir du moment présent, Ariane Editions inc., 2000

10 R. Hopkins et L. Astruc – Le pouvoir d'agir ensemble, ici et maintenant, Actes sud- Colibris, 2015

11 ,

Les femmes sacrificielles qui s'occupent exagérément des autres, les femmes parfaites et les *superwomen* sont des candidates idéales au burn-out. Toute femme vit, on l'a dit, une double vie : elle assume un temps-plein à la maison plus un dans l'entreprise. Elle doit fournir un effort supplémentaire pour se mettre au diapason des hommes dans l'entreprise, se masculiniser en quelque sorte, tant les règles de fonctionnement du milieu professionnel ont été établies par des hommes, convenant à des hommes et sans avoir été repensées depuis l'arrivée des femmes sur le marché du travail. En conséquence l'approche thérapeutique des femmes en burn-out, outre les habituelles stratégies de gestion du stress, devrait comprendre une attention particulière aux questions suivantes :

- équilibre vie professionnelle/vie privée
- action sur les conditions de travail pour qu'elles soient plus gratifiantes
- reconnexion avec le féminin en soi

Le burn-out étant une affection systémique complexe, impactant les corps, les psychologies et les familles, il appelle une prise en charge multidisciplinaire. Les centres de santé, où collaborent médecin généraliste, psychothérapeutes, coaches et d'autres praticiens de santé proposent ce travail

d'équipe afin de remettre la personne sur les rails.

Alexia Cernetig, Support au développement personnel
reçoit le mardi après-midi et soir sur RDV

Prise de RDV via le Centre Emi'santé 0491 63 07 98

