

Stress, Burn-out, Dépression: Quels conseils à l'officine ?

Dr Vincent Lustygier

CHU –Brugmann

Centre Thérapsey.be

PLAN :

- Introduction
- Un modèle explicatif : le continuum Bio-psycho-social
- Les symptômes diagnostiques , définitions et diagnostic différentiels
- Les questions aux comptoir- Quand référer?
- Quels aides et traitements ?

INTRODUCTION

- Stress sociétal en augmentation
 - Performance , compétitivité
 - Nouveaux modèles de réussites et rapidité des changements de société .
- Modèle de société addictive :
 - Switch de l'hédonisme des valeurs vers un hédonisme de la récompense immédiate (Biens de consommations – Drogues et Alcool en augmentation)
 - Addictivité des réseaux sociaux ...
 - « Votre dopamine nous intéresse.. » (GAFA)

Stress au travail...

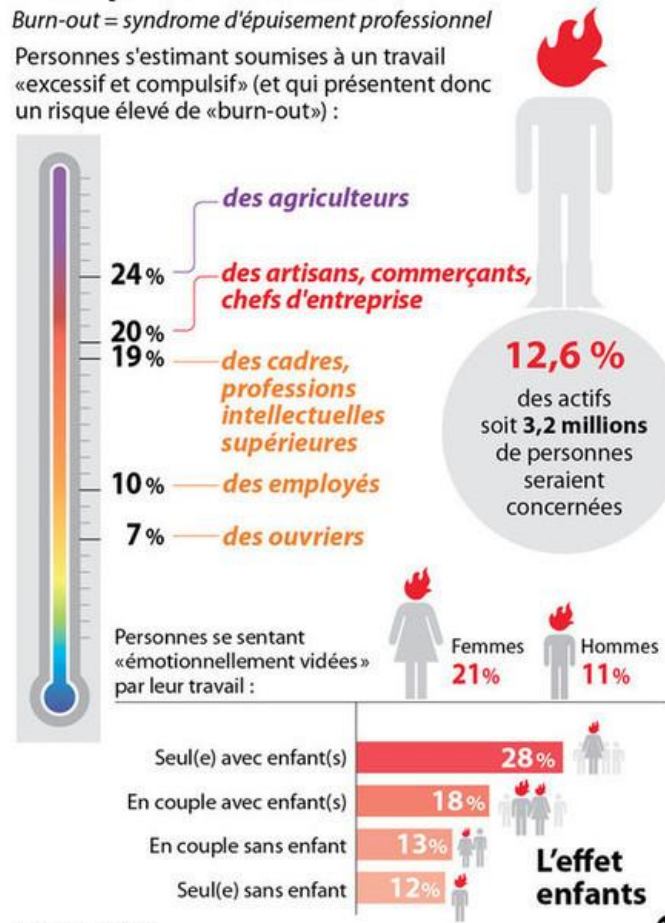
- Securex, 2011
- 6 travailleurs belges sur 10 ressentent régulièrement à très souvent du stress au travail
- 22% des travailleurs belges éprouvent des problèmes psychologiques (insécurité, dépression, anxiété), 19% éprouvent un inconfort au travail en raison de ces troubles
- 35% problèmes physiques (douleurs épaules, bras, maux de dos), 24% éprouvent un inconfort au travail en raison de ces douleurs

Le burn-out en chiffres

Le risque de «burn-out»

Burn-out = syndrome d'épuisement professionnel

Personnes s'estimant soumises à un travail «excessif et compulsif» (et qui présentent donc un risque élevé de «burn-out») :



Source : Technologia



Un modèle explicatif : le continuum Bio-psycho-social

- Vision globale et intégrée
- Biologie : Pas tous égaux , certains résistent mieux
- Social : Pression environnementale différente (parents seuls , métiers menacés , métiers à risque ...)
- Psychologie : Pas tous égaux , capacités de résilience psychologique différentes

Stress, dépression, anxiété : l'histoire d'une association

- L'anxiété et le stress chronique peuvent provoquer de la dépression
- La Dépression peut créer des symptômes anxieux

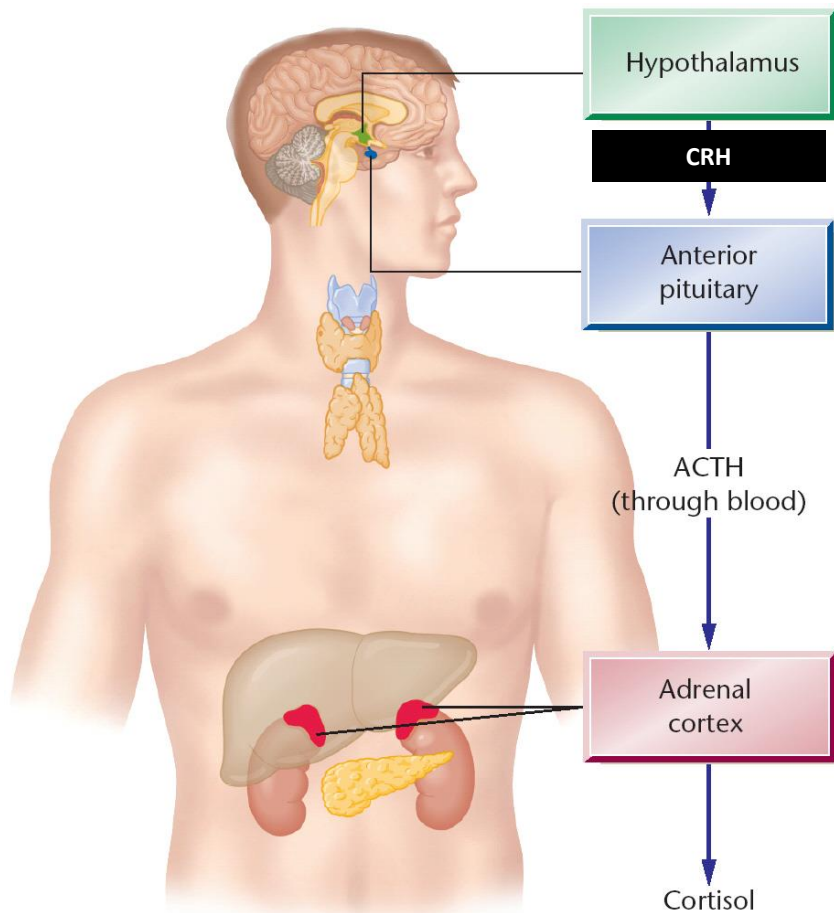
Modèle Biopsychosocial des maladies mentales :

Chaque cas est unique : notre capacité biologique à résister, notre stress social propre (cfr enfants ...) , notre capacité de résilience psychologique détermine la situation de chacun

Modèle Biopsychosocial : Aspect Biologique

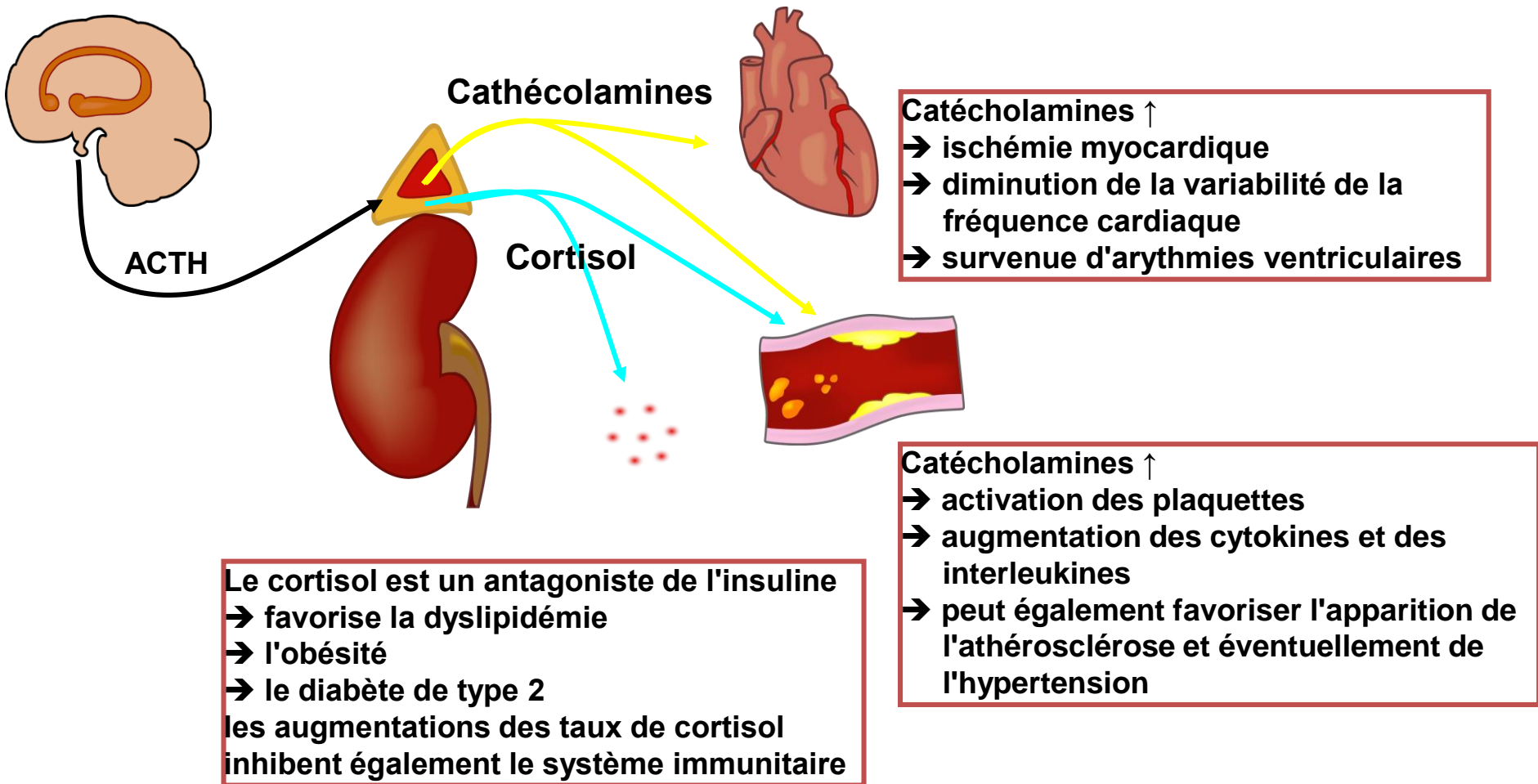
- L'axe Hypothalamus-Hypophyse
- Impact biologique du stress chronique
- Impact somatique du stress chronique
- La dépression au décours de l'anxiété

Modèle BioStress et axe HHS

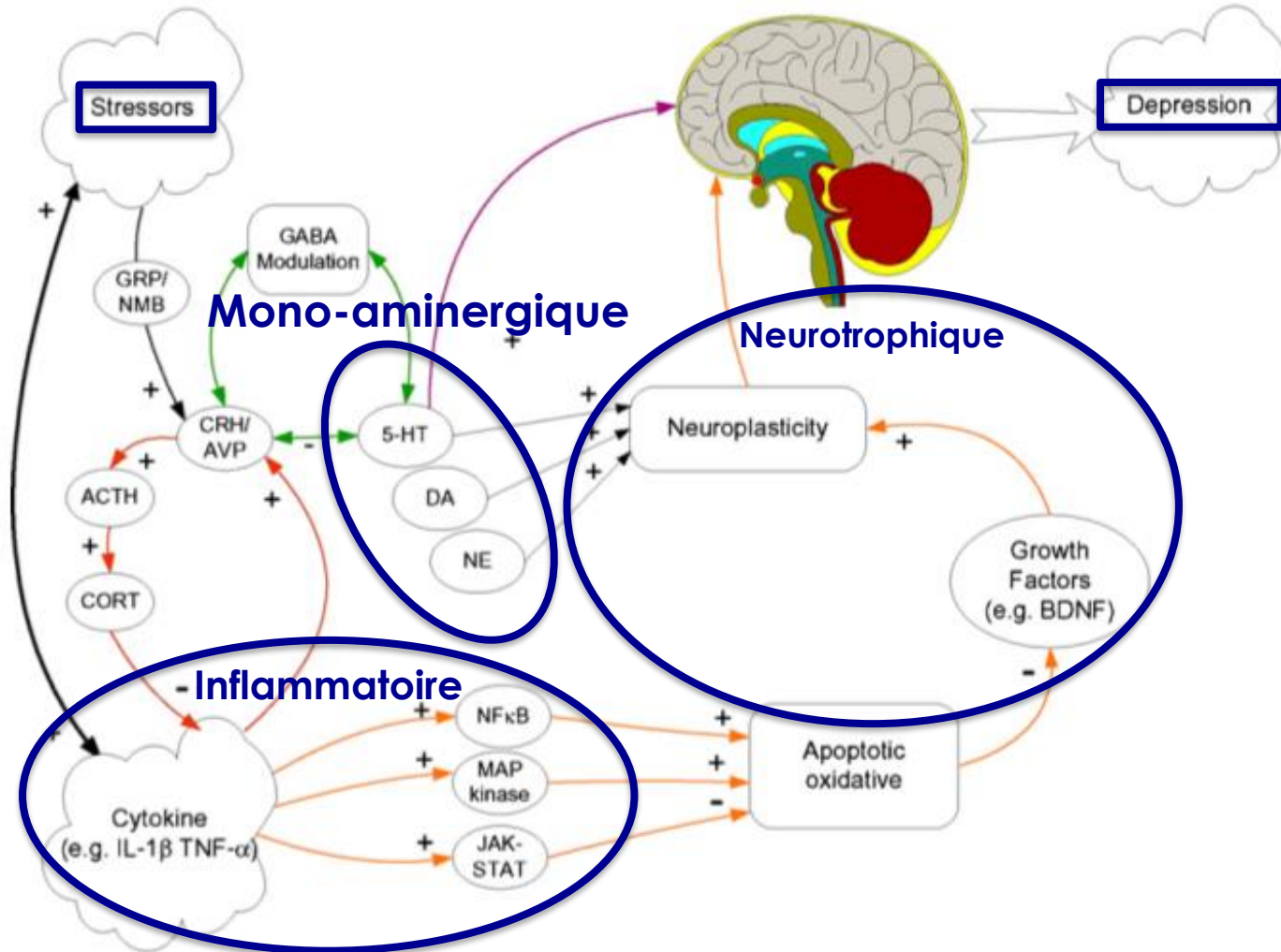


- Stress chronique
 - est associé à une augmentation des concentrations de **glucocorticoïdes** et **cytokines pro-inflammatoires**⁷
- Patients MDD montrent
 - **Augmentation de la sécrétion de cortisol** dans le sang et urines^{1,2}
 - **Corticotropin releasing hormone (CRH)** augmentée dans le LCR^{3,4}
 - **Feedback négatif diminué** (DST, Dex-CRH test)⁶

Le trouble dépressif majeur et anxiété peuvent avoir des conséquences systémiques

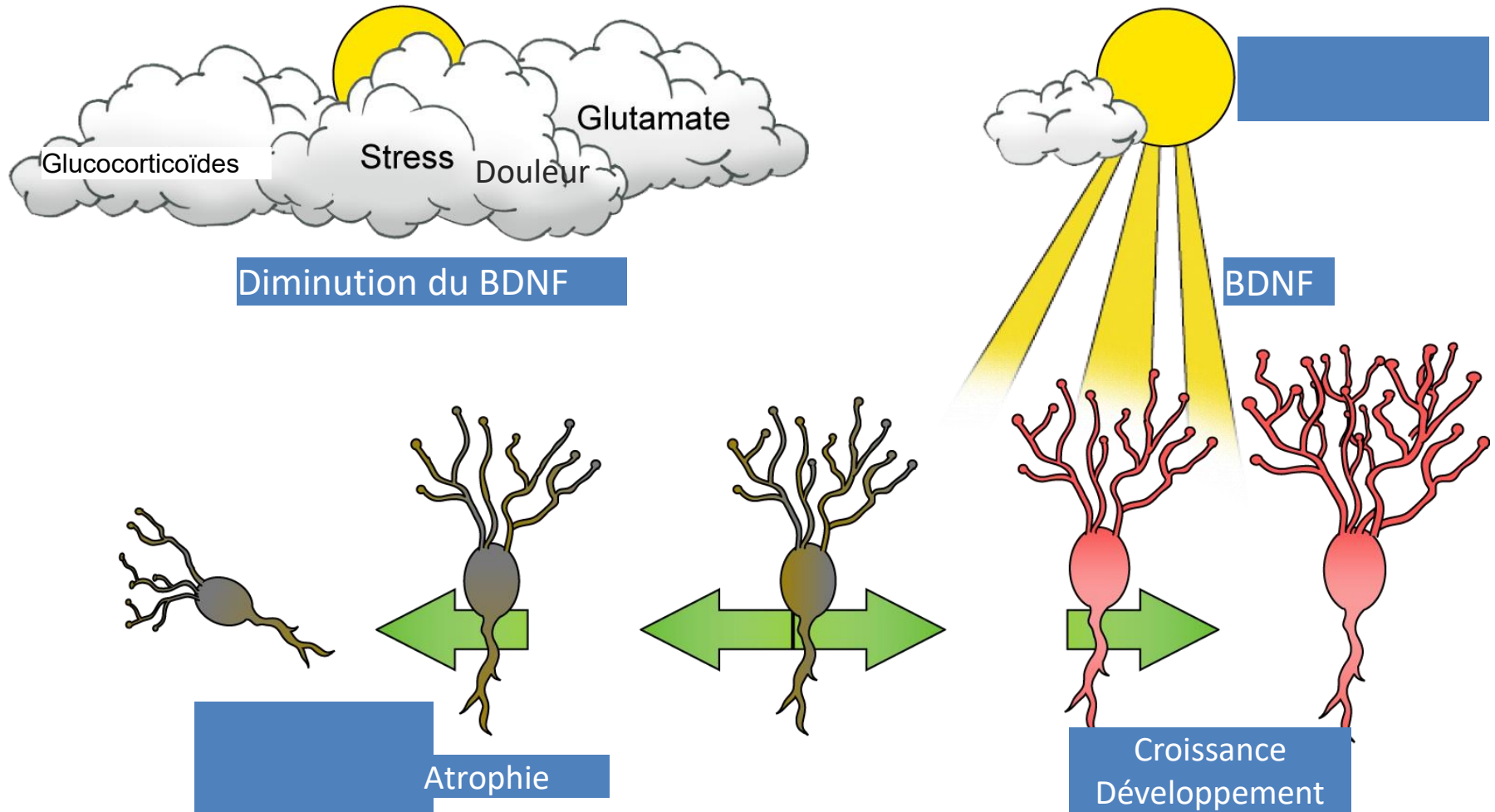


Hypothèses de dépression: Dépression et stress interconnectés?



ACTH = adrenocorticotrophic hormone; AVP = arginine vasopressin; CORT = cortisol; DA = dopamine; GRP = gastrin-releasing peptide; IL = interleukin; NE = norepinephrin; NMB = neuromedin B; TNF = tumour necrosis factor. JAK: Janus kinase, STAT: signal transducer and transcription activator, MAP: mitogen-activated protein

La neuroplasticité et le BDNF (brain derived neurotrophic factor)



Définition de l'épisode dépressif majeur

- ✓ Au minimum **cinq** symptômes, au moins **deux semaines**, changement au **niveau du fonctionnement**
- ✓ L'un des symptômes est soit
 - ✓ **1) une humeur dépressive, soit**
 - ✓ **2) une perte de plaisir / d'intérêt dans la vie**
- ✓ 3) Perte/prise de poids (>5%), augmentation ou diminution de l'appétit
- ✓ 4) Insomnie ou hypersomnie
- ✓ 5) Agitation psychomotrice ou retard psychomoteur
- ✓ 6) Fatigue / perte d'énergie
- ✓ 7) Sentiments / pensées d'inutilité ou de culpabilité
- ✓ 8) Troubles de la concentration, indécision
- ✓ 9) Pensées de mort, idées suicidaires, tentative de suicide, planification de suicide

Burn-out : Définition

- Le burn-out est une forme extrême de fatigue psychique de longue durée provoquée par l'activité professionnelle
- Est un syndrome lié au travail
- Trois symptômes principaux:
 - Un épuisement émotionnel-mental
 - Une dépersonnalisation
 - Une diminution de l'accomplissement personnel

Définition

- Dépersonnalisation : comportement cynique et distant à l'égard des personnes pour qui l'on travaille
- Accomplissement personnel réduit: sentiment de ne plus être suffisamment compétent pour effectuer son travail.

Diagnostic différentiel

	Niveau de perturbations	Nature	Durée
Burn-out	<p>Surmenage de longue durée lié au travail.</p> <p>Dysfonctionnement – principalement par des symptômes psychiques- perturbation de l'énergie</p>	Liée au travail	De longue durée

	niveau de perturbations	nature	durée
Tension	les symptômes liés au stress ne perturbent pas gravement le fonctionnement quotidien	Pas systématiquement lié au travail	Temporaire
Surmenage	Des symptômes graves liés au stress perturbent le fonctionnement social	Pas systématiquement lié au travail	Temporaire
fatigue chronique	Fatigue générale , symptômes physiques , pas de dysfonctionnement lié au travail	Pas systématiquement lié au travail	Longue durée
Dépression	Perte d'intérêt et de l'appétit : trouble de l'humeur. Perte du goût des choses de la vie. ES diminuée.	Touche tous les aspects de la vie	Longue durée

Diagnostic différentiel

Stress	Burn-out
<p>Conséquence directe de stressseurs professionnels.</p> <p>Le sens du travail n'est pas central</p> <p>Est passager ou chronique</p> <p>Peut toucher tout type de travailleur</p> <p>N'est pas forcément accompagné d'attitudes négatives envers autrui</p> <p>Le support social et les stratégies d'adaptation peuvent être médiateurs entre stress et burn-out</p>	<p>Rôle important du sens du travail dans l'apparition du syndrome</p> <p>Est la conséquence d'une exposition à un stress persistant de longue durée</p> <p>Touche avant tout les personnes qui accordent beaucoup d'importance au travail</p> <p>Attitudes et comportements négatifs envers les collègues, clients, patients,...</p> <p>Cynisme</p>

Diagnostic différentiel:

Dépression	Burn-out
<p>Epuisement émotionnel et humeur dysphorique</p>	<p>Epuisement émotionnel et humeur dysphorique Lié spécifiquement au travail</p>
<p>Etendue à tous les aspects de la vie</p>	<p>Conservation du goût des choses dans les aspects de la vie autres que le travail</p>
<p>Caractérisée par une perte du goût des choses et de la vie</p>	<p>Estime de soi et réalisme plus grands, vitalité plus forte que pour la dépression</p>
<p>Plus faible estime de soi, défaitisme, moins grande vitalité</p>	<p>Le burnout peut s'aggraver en dépression</p>
<p>Les antécédents de dépression peuvent faciliter le burnout</p>	

Diagnostic différentiel

Fibromyalgie	Burn-out
<p>Liée à une longue exposition au stress</p> <p>Douleurs musculo-squelettique</p> <p>Pas d'origine dans le travail</p>	<p>Lié à une longue exposition au stress</p> <p>La douleur physique n'est pas un symptôme central</p> <p>Apparait dans le travail</p>

Diagnostic différentiel

Fatigue chronique:	Burn-out
<p data-bbox="112 429 446 472">Fatigue générale</p> <p data-bbox="112 544 938 644">Apparait suite à une tension psychique ou un stress de longue durée</p> <p data-bbox="112 715 925 758">Pas d'origine systématique dans le travail</p>	<p data-bbox="981 429 1779 644">La fatigue émotionnelle est associée aux deux autres composantes (dépersonnalisation et perte d'accomplissement)</p> <p data-bbox="981 715 1812 815">Apparait suite à une tension psychique ou un stress de longue durée</p> <p data-bbox="981 886 1232 929">Lié au travail</p>

Symptômes

Symptômes physiques

- Troubles du sommeil
- Tension à l'heure du coucher, difficultés à s'endormir, insomnie, fatigue lors du réveil, mauvaise qualité du sommeil de manière générale, réveils fréquents
- ↓ énergie
- Baisse d'énergie tant au niveau physique qu'émotionnel
- Plaintes telles que les troubles cardiovasculaires, respiratoires, digestifs, douloureux, (vertiges, palpitations, céphalées, douleurs abdominales, etc.)
- Fatigue profonde
- Sentiment de fatigue sans pouvoir récupérer, obligation de repos sans amélioration de la situation

Symptômes

Symptômes cognitifs et affectifs

- ↓ motivation
- La motivation intrinsèque semble disparaître : perte d'enthousiasme et d'intérêt pour le travail
- Frustration
- Sensibilité de la personne qui peut se montrer nerveuse, irritable et qui supporte peu la frustration
- Irritabilité
- Humeur dépressive
- Sentiment de tristesse, manque d'entrain, perte de goût pour le travail
- Dualité : quitter le travail ou rester ?
- Ambivalence entre l'envie de se battre pour rester en activité et l'épuisement qui incite à quitter le milieu de travail
- Anxiété
- Sentiment de peur, d'insécurité, de tension ou d'inquiétude par rapport à des situations à venir

Symptômes

Symptômes cognitifs et affectifs

- ↓ estime de soi
- dépréciation, dévalorisation de la personne envers elle-même
- ↓ concentration
- Difficulté de soutenir son attention
- ↓ sentiment de compétence
- Sentiment d'inefficacité dans l'atteinte de ses objectifs
- ↓ sentiment de contrôle
- Diminution de la perception de contrôle personnel ou psychologique sur tous les aspects du travail
- ↓ mémoire
- Difficulté de mémorisation des informations, oublis, perte des automatismes
- ↓ idéalisme
- Perte des idéaux professionnels, des valeurs associées au travail, perception d'un conflit entre la réalité et l'idéal, pessimisme

Symptômes

Symptômes comportementaux

- Changement d'attitude envers autrui
- Comportement cynique et déshumanisant, diminution de l'empathie pour les autres
- Tendance à s'isoler
- Se mettre à l'écart, éviter les contacts et la collaboration sur son lieu de travail
- Absentéisme
- Absence-maladie de courte ou de longue durée
- ↓ performance
- Critères objectifs de productivité et d'efficacité non atteints ou difficilement atteints
- Agressivité
- Comportements hostiles envers autrui

Dépistage

Chiffre difficilement comparables car liés à l'instrument de mesure

- « Maslach Burn-out Inventory (MBI) ou de son équivalent néerlandais (UBOS) : Utrechtse Burn-out Schall (Schaufeli).
- On peut aussi avoir recours à un diagnostic clinique en utilisant les critères du surmenage professionnel de la classification internationale CIM-10 (Kant) et ensuite déterminer les scores UBOS en complément.

Maslach burn-out inventory

Si vous ne travaillez plus depuis plus de 6 mois, barrez ce questionnaire et passez au suivant. Si vous travaillez encore ou que vous êtes en interruption depuis moins de 6 mois, veuillez indiquer par une croix dans la case adéquate à quelle FREQUENCE ces événements ce produisent.

1. Je me sens émotionnellement pompé(e) par mon travail
2. Je me sens à bout à la fin de la journée
3. Je me sens fatigué(e) lorsque je me lève le matin et que je vais affronter une autre journée de travail
4. Je peux comprendre facilement ce que les autres ressentent
5. Je sens que je traite les autres de façon impersonnelle comme s'ils étaient des objets
6. Travailler chaque jour avec des gens c'est vraiment un fardeau pour moi
7. Je résous avec efficacité les problèmes des gens
8. Je sens que j'ai brûlé toutes mes cartes face à mon travail
9. Je crée une influence positive sur les gens que je côtoie à mon travail
10. Je suis devenu(e) plus sensible aux gens depuis que j'ai cet emploi
11. Je crains que ce travail ne m'en durcisse émotionnellement

Maslach burn-out inventory

12. Je me sens très énergique
 13. Je me sens frustré(e) par mon travail
 14. Je sens que je travaille trop fort à mon emploi
 15. Je ne fais pas vraiment attention à ce qui arrive aux autres
 16. Travailler directement avec des gens me stresse beaucoup
 17. Je peux facilement créer une atmosphère détendue avec les autres
 18. Je me sens épanoui(e) lorsque j'ai travaillé étroitement avec les autres
 19. J'ai accompli plusieurs choses utiles dans ce travail
 20. Je me sens au bout du rouleau
 21. Dans mon travail je traite les problèmes émotionnels très calmement
 22. Je ressens que les autres me critiquent indûment
-
1. Jamais
 2. quelquefois par an
 3. une fois par mois
 4. plusieurs fois par mois
 5. chaque semaine
 6. plusieurs fois par semaine
 7. tous les jours

Les questions au comptoir :

Contexte :

- Avoir du temps ou le prendre
- Préférer ne pas intervenir si pas assez disponible (contexte pour discussion libre)
- Se baser sur les critères de différences entre Stress au travail , en famille , Burn-out et dépression (cfr Slide)

Questions importantes :

- Depuis quand ?
- Dans quelle contexte (famille, relationnel , professionnel , les 2 ?)

Les questions au comptoir :

- Questions importantes :
 - Symptômes anxieux vs Dépressifs ? Ou les 2
 - Plaintes Physiques ?
 - Appétit ?
 - Sommeil ? (endormissement , réveils nocturnes?)
 - Fatigue diurne ?
 - Fatigue/ Epuisement Psychique ? (lassitude)?
 - Dépersonnalisation (changement d'attitude)

Les questions au comptoir :

- Accomplissement personnel ?
- Douleurs musculo-squelettique ?
- Perte d'intérêt , du plaisir de vie global ?
- Ruminations noires , idées suicidaires?
- Irritabilité , Culpabilité ?
- Troubles de la vigilance/ concentration ?

Quelles aides et traitements :

- Burn-out :
 - Arrêt de travail de longue durée
 - Travail en 5 niveaux (Intelligence Emotionnelle)
(conscience de soi , Auto-régulation , Motivation , Empathie , compétences sociales)
 - Diététique et compléments alimentaires utiles

Quelles aides et traitements ?

- Traitements non médicamenteux validés scientifiquement dans le Trouble Dépressif Majeur:
 - - MBCT : Mindfulness Based Cognitive Therapy
 - Exercice Physique
 - Art-thérapie
 - TdCS (stimulation électrique Trans-Crânienne)
 - Activations comportementales
 - Compléments alimentaires : Oméga 3 , Safran , Complexes Vitamine B , Diététique alimentaire
 - Psychothérapie (dépressions légères)

Quelles aides et traitements ?

- Trouble Dépressif majeur :
 - SSRI , SNRI , etc... via le MT ou Psychiatre dans le cas de dépressions modérées à sévères ou dans les dépressions légères de plus de 2 ans
 - Luminothérapie si dépression saisonnière

Conclusions :

- Poser les bonnes questions est important
- Avoir du temps pour le faire
- Bien différencier , Stress , Burn-out et Dépression sur base d'info claires
- Connaître les options thérapeutiques
- Si possible travailler en réseau (MT ,Psychiatres ,Psychologues)
- Référer , si pas sûr , si doute d'un TDM référer