

Article publié dans Focus RH le 11/06/18 :

ACCUEIL >> SANTÉ & SOCIAL >> STRESS AU TRAVAIL ET RISQUES PSYCHOSOCIAUX >> LA MÉDITATION ANTI BURN-OUT

STRESS AU TRAVAIL ET RISQUES PSYCHOSOCIAUX

LA MÉDITATION ANTI BURN-OUT

Mis à jour le 12/06/2018 / Publié le 11/06/2018

Parce qu'il est devenu une vraie question de santé publique, le burn-out continue à faire couler beaucoup d'encre. Pour mieux le prévenir, le docteur Marine Colombel propose une méthode qui a fait ses preuves et nous en explique les bien-fondés.*



Le burn-out aurait des causes multifactorielles. A commencer, peut-être, par la difficile gestion du temps.

Pourtant, le sociologue Jean Viard rappelle que dans une vie qui compte 700 000 heures (soit une moyenne de 82 ans), l'on dormirait 200 000 heures et l'on travaillerait 67 000 heures, ce qui veut dire que l'on disposerait de plus 400 000 heures pour soi.

De quoi interpellier tout actif que nous sommes, bénéficiant de davantage de temps non contraint que nos aînés, tout en ayant l'amer sentiment d'en manquer. La cause de ce paradoxe ? Des **rythmes** plus soutenus, un **engagement subjectif** dans le travail toujours plus encouragé, des **temps de trajets** plus longs et une difficile articulation entre **vie privée** et **vie professionnelle**.

« S'ajoutent à cela d'autres facteurs comme des phénomènes de surcharge, de perte de sens au travail, de manque de moyens quand on pense aux urgences par exemple où les médecins mettent plus de temps à trouver un lit qu'à examiner les patients. Un autre facteur est le conflit, qui peut se traduire par des phénomènes de harcèlement mais aussi des conflits de valeurs, ce que l'on appelle la souffrance éthique. Mais globalement, beaucoup de causes du burn-out sont en lien avec la relation à l'autre qui à un moment devient défaillante », détaille le docteur Marine Colombel.

Etendre la pratique

Parce que la méditation a montré des résultats probants, la jeune psychiatre a souhaité en partager les bienfaits au plus grand nombre.

« L'idée de ce livre est venue suite à mes consultations car j'ai de plus en plus de gens qui viennent non pas pour une problématique psychiatrique particulière, mais pour une problématique de souffrance au travail avec parfois des conséquences graves. L'objectif a été de dire mieux vaut prévenir que guérir, et j'ai proposé des techniques de méditation adaptées au monde du travail pour apprendre aux personnes à gérer leurs émotions et leur niveau de stress. »

Pour aller plus loin dans sa démarche d'accompagnement, Marine Colombel a mis en place au sein de l'hôpital Barthélémy Durand à Estampes, dans l'Essonne, des groupes de méditation pour les patients et d'autres réservés au **personnel soignant**, dont le risque majeur est d'être frappé de « **fatigue de compassion** ». « Le fait d'être confronté à la souffrance des autres de façon répétitive fait que l'on finit par être totalement happé par le drame humain au point de s'y perdre ou de s'oublier soi-même », explique-t-elle. Mais avec les conseils avisés de cet ouvrage, méditer devient accessible au quotidien, dans n'importe quelle posture (assis, debout, couché) et quel que soit le cadre professionnel.

Méditer pour trouver les ressources

« La force de la méditation est d'être polyvalente et flexible, » soutient l'auteur. « Lorsque l'on a compris ses bases que sont la posture (le dos droit), puis le fait de focaliser son attention là où l'on veut qu'elle soit et d'apprendre à respirer, on peut la mobiliser dans les moments importants où le **stress** est à son comble. »

L'avantage n'est pas des moindres. Par un travail de recentrage sur les **valeurs** et les **besoins**, autrement dit sur ce qui porte la personne ou la met en mouvement, ainsi que par une démarche d'acceptation et d'accueil des **émotions**, elle permet d'activer ou de réactiver des **ressources** insoupçonnées. « Quelqu'un qui est créatif dans son métier, s'il médite, le sera encore davantage. Le manager va développer plus de capacités relationnelles parce qu'il va mieux ressentir les émotions des autres. Il arrivera aussi à mieux hiérarchiser les demandes ». Au final, on y gagnerait en efficacité, en productivité, et surtout une **connaissance de soi**.

Nathalie Raut

* Marine Colombel, médecin psychiatre à l'hôpital Barthélémy Durand où elle anime des groupes de méditation, est l'auteur de "La méditation anti-burn out" paru chez Marabout en mai 2018.

Photo © Astrid di Crollalanza