

# La société en *burn-out* ?

N°16 - mars-avril-mai 2015

## Éditorial

### *To burn or not to burn*

Il paraît que j'ai fait un *burn-out* voici quelques années. Tout le monde me le dit. En réalité, pas du tout : je me suis retrouvé laminé, oui, mais je l'avais bien cherché, à force d'alourdir tout seul ma charge de travail et de faire des bébés sans jamais prendre de vacances. J'ai retenu la leçon ! En tout cas, trois fois non, ce n'était pas un *burn-out* : il s'agissait bien d'épuisement, mais pas professionnel à proprement parler. Je ne m'étais pas senti pressurisé, pressé jusqu'à la dernière goutte, harcelé par mes collègues et ma hiérarchie, séquestré dans un environnement de travail humiliant, dépourvu de sens et d'intérêt. Par ricochet, je n'avais pas senti ma vie entière vitriolée. C'est tout juste si certains ne m'en veulent pas, comme si échapper au *burn-out* signait un manque de conscience professionnelle. Mais faut-il voir du *burn-out* partout ?

De quoi s'agit-il vraiment, à l'origine ? *To burn out* signifie « brûler » quelque chose, ou bien se consumer soi-même, s'éteindre, suivant le contexte. Après une utilisation en aéronautique et en médecine (à propos de la lèpre...), le terme est apparu en psychologie voici une quarantaine d'années pour décrire le désarroi grandissant des seuls soignants et éducateurs. Il est passé dans le langage courant quand les médias se sont fait l'écho de suicides entre les murs de grandes entreprises, et peut aujourd'hui, dit-on, concerner toutes les professions. On parle même de *burn-out* possible non seulement pour les salariés en général, mais pour les patrons, voire les chômeurs, et même les parents ! (Pour l'instant, les animaux de compagnie seraient épargnés...) Selon certains des experts que nous avons sollicités, cette extension du domaine du *burn-out* serait typique d'un « syndrome culturel », c'est-à-dire un signe des temps, une catégorie où se reconnaissent ceux qui souffrent du modèle de notre société. Le *burn-out* constituerait la preuve qu'on est victime du système, ou qu'on refuse de s'y inscrire. Ce ne serait pas « le mal du siècle », comme on commence à le prétendre (on a dit la même chose de la dépression, d'Alzheimer ou des douleurs dans le dos), mais la preuve qu'on a mal à son siècle, en quelque sorte. Le concept pourrait ainsi devenir victime de son succès, perdre en force et en précision... et, à terme, s'éteindre. En anglais, *to burn out*.

Jean-François Marmion,  
rédacteur en chef