
« Le burnout est plus sociologique que psychologique »

Mattias Van Hulle, sociologue

Le sociologue Mattias Van Hulle insiste, pour révéler les causes d'un phénomène, il faut d'abord pouvoir le saisir. Problème, lorsqu'il a épluché la montagne de littérature scientifique consacrée au burnout, il s'est retrouvé face à « un gros souci » : aucune étude n'était parvenue à livrer une définition claire du concept. Lorsqu'il s'est entretenu avec des psychologues cliniciens, même constat : certes, le burnout est bien réel, mais la définition que chacun d'eux lui donnait était toujours différente. Pareil pour les personnes touchées par le mal. Leurs expériences étaient toutes uniques. Le burnout s'avérait difficile, pour ne pas dire impossible, à saisir. Mattias Van Hulle a alors changé son fusil d'épaule et a orienté ses recherches vers l'histoire du concept du burnout. Quand le terme a-t-il été utilisé pour la première fois ? Y avait-il des précurseurs ? Comment a-t-il pu devenir l'épidémie que nous connaissons aujourd'hui ? Il en a tiré un livre, *De burn-outparadox* (Le Paradoxe du burnout), non encore édité en français (1).

Le mot « burnout » aurait été utilisé pour la première fois en 1974 par le psychologue germano-américain

Par
**Jeroen
De Preter** et
**Leonie
Van
Rijckeghem**
Photos :
**Diego
Franssens**

Herbert Freudenberger. Mais comme vous l'écrivez, des affections apparues bien avant seraient qualifiées aujourd'hui de burnout. Comme la neurasthénie disparue à la fin du XX^e siècle.

Ces précurseurs sont particulièrement intéressants. Ils prouvent que l'expérience de l'épuisement mental causé par des facteurs externes et sociaux est, en quelque sorte, intemporelle. Toutefois, on ne peut pas dire que l'histoire se répète. Je dirais plutôt qu'elle rime. Je veux dire par là que la manière dont l'épuisement et l'expérience sont décrits et compris varie à chaque fois, sous l'influence des paradigmes de l'époque. La neurasthénie en est un parfait exemple. Une personne touchée était décrite comme « une machine ou une batterie épuisée », quelqu'un « dont l'énergie nerveuse est épuisée ». Le paradigme de compréhension de cette affection était mécanique, c'était celui de la révolution industrielle.

Dans la culture allemande, la perfection de l'horlogerie et l'invention de la montre, « qui nous enjoignent d'être toujours exactement à l'heure », étaient considérées comme des causes de ...



Grand
entretien

« Les livres de développement personnel ont pour objectif, à terme, de “performer” encore mieux. C’est pervers. »



... la neurasthénie. En France, l'affection touchait surtout la bourgeoisie, et l'explication résidait dans l'« hypersensibilité » croissante de l'âme.

Voilà qui démontre pourquoi il est si instructif d'examiner les troubles mentaux à travers le prisme sociologique. On ne peut jamais dissocier du contexte social et de l'esprit du temps la manière dont nous conceptualisons et expliquons ces expériences. C'est valable pour le burnout. La popularité du concept et la manière dont nous le comprenons en disent long sur notre cadre socioculturel. C'est pourquoi je pense que nous pourrions le considérer comme une affection sociologique plutôt que psychologique.

Les premières victimes du burnout, dans les années 1970, aux Etats-Unis, étaient des professionnels de la santé. Selon vous, ce n'est pas un hasard.

Le contexte est crucial pour bien comprendre l'émergence du concept. A cette époque, on observait une

recrudescence de problèmes sociaux aux Etats-Unis : la pauvreté augmentait, les problèmes liés à la drogue et à la criminalité se multipliaient. Dans le même temps, le gouvernement réduisait son budget de santé et obligeait les établissements de soins à s'inscrire dans une logique d'entreprise. On pourrait parler d'une première poussée de néolibéralisme. Celle-ci a conduit à l'épuisement du personnel soignant, une condition qui a été décrite pour la première fois comme « burnout ». Il n'est pas illogique qu'il soit apparu dans ce secteur. Le domaine de la santé est émotionnellement exigeant. A cela s'ajoutaient une pression de travail accrue et une commercialisation qui allait à l'encontre de l'essence même de la profession. Les soins donnent lieu à interaction humaine entre le prestataire et le bénéficiaire. Si elle n'a pas lieu ou de façon insuffisante, on renonce à l'essence même des soins et on détruit les personnes qui ont précisément choisi ce travail pour cette essence.



Depuis, bien d'autres professions ont été touchées par le burnout. Les métiers intellectuels sont-ils plus susceptibles d'en souffrir que les manuels ?

Il semble, en effet, que ce soit le cas. Les experts rencontrés me l'ont indiqué. Ils ont l'impression que ce sont surtout la classe moyenne et la classe moyenne supérieure qui en souffrent. Ils ne savent pas vraiment pourquoi.

Et vous, qu'en pensez-vous ?

Je suppose que c'est lié à l'interprétation plus large donnée au concept au cours des dernières décennies. Aujourd'hui, le burnout est souvent associé à la course effrénée de la société, à la pression de la compétition et aux attentes élevées, aux facteurs environnementaux qui font qu'à la longue, les gens se sentent épuisés. Evidemment, cela ne signifie pas que les ouvriers ne peuvent pas l'être, bien au contraire. Mais il s'agit ici du concept de burnout en tant qu'état

d'épuisement parce que la personne ne peut pleinement réaliser certains objectifs culturels. Il touche surtout des travailleurs avec un minimum de ressources financières et qui peuvent donc voir leur emploi comme une forme d'autoréalisation, et non pas en premier lieu comme un moyen de survie.

Comme vous l'avez souligné, le terme « burnout » a une signification de plus en plus large. Au départ, il concernait spécifiquement l'épuisement mental des professionnels de la santé. Aujourd'hui, il peut également englober la surstimulation, les frustrations ou les sentiments de malaise. Le risque existe-t-il que ce mot ne signifie bientôt plus rien ?

En soi, je ne suis pas opposé à cette expansion. Les concepts « vivent » et évoluent inévitablement. Pour beaucoup de gens, le concept est aujourd'hui une manière légitime de communiquer une expérience réelle. Mais le danger d'une certaine banalisation existe, en effet. D'ailleurs, n'entendons-nous pas régulièrement : « Tout le monde dit aujourd'hui qu'il ou elle a un burnout. » Une délimitation ou une définition plus précise pourrait aider, mais comment y parvenir ?

Quelques années après l'article publié par Herbert Freudenberger en 1974, un instrument de mesure fut mis au point pour tenter de garantir une objectivité plus scientifique au concept de burnout.

En 1980, une échelle de mesure a en effet été mise en place, sur la base d'un questionnaire standardisé soumis aux répondants. L'idée semble bonne mais, en réalité, elle donne surtout l'apparence de scientificité. Les personnes sont interrogées sur des aspects de leur état mental, puis on leur demande de les exprimer sur une échelle de un à sept. Le chercheur additionne alors les chiffres et prétend avoir « mesuré » un état de « burnout ». Mais qu'a-t-il exactement mesuré ? Un problème surgit dès le départ, car une même question peut être perçue différemment par chacun, notamment en raison de ses antécédents, de ses expériences et de son caractère. Une échelle de mesure peut être un outil pratique pour sonder des interprétations ou opinions, mais elle ne peut pas révéler des états mentaux distincts.

Vous avez également étudié le nombre croissant de livres de développement personnel. Comment, en tant que sociologue, percevez-vous le succès de ce genre d'ouvrages ?

D'abord, cette popularité est liée à l'attention accrue que nous portons à la santé, à la psychologie et aux émotions. En raison de la sécularisation, notre intérêt pour l'au-delà a diminué. Nous nous sommes concentrés sur la vie avant la mort et sur la manière dont nous pouvons la mener aussi saine et longue que possible. La santé, y compris mentale, devient de plus en plus importante et plus ouvertement discutée. C'est une évolution positive. Cependant, ces livres de développement personnel entremêlent ...

... également cette tendance avec un autre développement, selon moi, moins sain. Cette littérature met l'accent sur l'autosuffisance, la responsabilité individuelle et la capacité à tout faire. Il y a quelque chose de pervers, surtout dans la littérature de développement personnel sur le burnout. Presque tous les livres établissent un lien avec la culture occidentale de la performance, la pression qui nous est imposée. Pour y échapper, les auteurs conseillent de définir nos limites et de prioriser notre santé. Avec pour objectif, à terme, de « performer » encore mieux. Dans une carte blanche, une femme qui avait souffert d'un burnout décrivait le phénomène presque littéralement. Elle décrivait son burnout comme une bénédiction, car il lui avait fait réaliser qu'auparavant, elle ne gérait pas efficacement son énergie. Depuis son burnout, elle y parvient, ce qui la rend aujourd'hui « meilleure pour l'économie ». Cet exemple est évidemment excessif, nous sommes d'accord, mais ce même raisonnement en cercle vicieux, je l'ai retrouvé dans beaucoup de livres de développement personnel. Le burnout comme voie à suivre, un problème

Bio express

1989
Naissance,
à Malines.

2015
Master en
sociologie.

2022
Doctorat
en sociologie
à la VUB.

2023
Publie
De burn-outparadox.

à surmonter pour en sortir plus fort et plus productif. C'est comme si l'on voulait combattre un excès de néolibéralisme avec encore plus de néolibéralisme.

Pour armer leurs employés contre le burnout, de nombreuses entreprises proposent des séances de pleine conscience, ce qui peut avoir un côté cynique. Une organisation qui prend soin de ses employés n'a pas besoin de telles formations.

La pleine conscience est une idée qui a émergé dans le bouddhisme et qui mettait initialement l'accent sur la connexion et la vie dans le moment présent. C'est quelque chose de complètement différent de sa version occidentalisée : méditer pendant une demi-heure et vous serez encore plus productif. On observe la même chose avec le yoga. L'intention est de se détendre un moment puis de repartir à plein régime. C'est totalement contraire à ce qu'est réellement le yoga. Le néolibéralisme réussit très bien à remodeler ces idées en un instrument servant sa propre idéologie.

Connaissez-vous une meilleure façon de contenir cette épidémie ?

Les sociologues sont généralement très doués pour pointer les problèmes. Les solutions, elles, sont un peu moins évidentes (*rires*). Mais permettez-moi de faire une tentative. C'est peut-être un cliché, mais je crois fermement que nous devons nous débarrasser de l'idée que nous devons être le protagoniste de notre réussite. L'idée que nous sommes tous de petits îlots dont la vie est entièrement entre nos mains est source de solitude, de pression et d'épuisement. De plus, ce n'est pas vrai. Cela peut sembler absurde, mais je suis convaincu que nous sommes tous liés les uns aux autres. Je ne dis pas cela d'un point de vue spirituel, mais factuel. Que nous le voulions ou non, nous vivons ensemble et ce que je fais a un impact sur l'autre. Cela va même plus loin. Je pense que la dichotomie théorique « individu » contre « environnement » est ancrée dans notre pensée rationaliste et qu'elle nous induit en erreur. Ce que je fais a immédiatement des conséquences, bonnes ou mauvaises, sur les personnes qui m'entourent et sur mon environnement naturel. L'inverse est tout aussi vrai. Nous sommes constamment sous l'influence de notre environnement, social et naturel. C'est pourquoi je plaide pour une narration qui mette en avant ces connexions, plutôt que de les laisser servir de toile de fond à nos performances personnelles. Plus concrètement, je pense que nous devons mieux nous soucier des autres. La pensée marchande n'a rien à faire là. Elle est désastreuse, tant pour les patients que pour les prestataires de soins. Il en va de même pour le monde universitaire et l'enseignement. Dans quelle mesure la pensée économique contribue-t-elle à l'essence, à la culture de la connaissance ? Elle ne le fait pas. Au contraire, elle nous éloigne de cette essence. ●

(1) *De burn-outparadox. Geschiedenis van een ongrijpbare maatschappijziekte*, par Mattias Van Hulle, Houtekiet, 222 p.

