



Conseil du GEM l'Eclaircie
du vendredi 10 septembre 2021, 14h30

Participants en présentiel (dans le respect des conditions sanitaires en vigueur, sur présentation notamment, du passe sanitaire) :

Abdel Berahmoune
Patrick Chéron, Trésorier
Laure Conio, Administratrice
Jean-Claude Fabre, Vice-président
Karim Fekkar
Olivier Fouché, Administrateur
Grégory Fraysse, Administrateur
Sophie Gavignon
Armelle Krug
Patrice Lefebvre
Marie-Véronique Luneau, Déléguée Générale et rédactrice du présent compte-rendu
Sylvie Rousseau, Administratrice
Patrice Tiénot
Raymond Tran, Administrateur
Aïna Wallez

Participants en conférence téléphonique :

Michel Dykman, Administrateur
Véronique Soullier

Je sollicite votre écoute quelques minutes et vos réflexions/suggestions, à la fin de chacune de mes interventions, sont les bienvenues.

Relevé des points abordés :

1 - Accueil des nouveaux membres -

Nous souhaitons la bienvenue au GEM l'Eclaircie à Sophie Gavignon, Nathalie Vukovic et Rémi Uzan qui ont signé leur contrat « visiteur », les 6 et 7 septembre 2021.

2 – Actualité au GEM l'Eclaircie -

- A l'ordre du jour de ce Conseil du GEM, nous vous proposons un sujet sur lequel Aïna, Guy, Jean-Claude, Madeleine, Michel, Olivier et Véronique se sont exprimés mardi 7 septembre en visioconférence :

A moins d'une semaine avant l'ouverture de l'assemblée générale des Nations unies, plus de 200 revues spécialisées publient le même éditorial enjoignant aux dirigeants de la planète de prendre les mesures nécessaires pour remédier à une situation qualifiée de "crise environnementale généralisée", le climat et la crise de la biodiversité étant les plus grandes menaces pour la santé, d'après les revues de recherche biomédicale.

Et vous, qu'en pensez-vous ?

Les membres présents en séance observent notamment que les espèces d'oiseaux et d'insectes ont changé depuis quelques années en région parisienne, certaines espèces ayant disparu et d'autres apparus.

- Deuxième sujet à l'ordre du jour de ce Conseil du GEM et sur lequel Aïna, Grégory, Guy, Jean-Luc, Madeleine, Michel et Olivier se sont exprimés jeudi 9 septembre en visioconférence :

Qu'appelle-t-on vraiment "burn-out" ou "syndrome d'épuisement professionnel", responsable d'un mal-être général ?

Le « burn-out » est un terme dans l'air du temps, mais la description de ce syndrome d'épuisement professionnel date du milieu des années 1970. Un psychologue et psychothérapeute américain Herbert Freudenberger, donne à ce phénomène d'épuisement et de désillusion le nom de « burn-out » qui suggère l'image de travailleurs qui se consomment. En effet, littéralement, « burn-out » se traduit pas « se consumer », comme une bougie qui brûle petit à petit jusqu'à s'éteindre.

Parallèlement à sa profession de psychologue, Freudenberger travaillait bénévolement dans une clinique new-yorkaise venant en aide aux personnes défavorisées. Son rythme de travail devenant insoutenable, le psychologue commence peu à peu à souffrir d'une fatigue constante, d'une irritabilité chronique et se met à dormir des journées entières. Constatant que d'autres volontaires de la clinique présentent les mêmes symptômes que lui, il s'intéresse à ce phénomène qu'il baptise « burn-out ».

« Ce syndrome n'est pas considéré comme une maladie dans les classifications de référence. Mais il peut être lourd de conséquences sur la santé, en exposant notamment au risque de dépression », précise Alain Bergeret, professeur émérite à l'université de Lyon.

Le syndrome d'épuisement professionnel n'affecte pas seulement celui qui souffre au travail. Il bouleverse aussi ses proches.

Le terme, désormais entré dans le langage courant, est utilisé à tort et à travers, signe que les contours de sa définition sont encore mal définis. Même au sein de la communauté médicale, la signification du « syndrome d'épuisement professionnel » divise. Certains pensent qu'il s'agit d'une maladie physique, d'autres une maladie mentale, ou même qu'il ne s'agit pas d'une maladie à part entière mais plutôt une sous-catégorie de la dépression. Une proposition de loi visait à reconnaître le « burn-out » comme une maladie professionnelle, mais elle a été rejetée par l'Assemblée nationale en février 2018.

La Haute Autorité de Santé (HAS), qui a publié un rapport sur la question en 2017, estime pour sa part que le syndrome d'épuisement professionnel n'est pas une maladie et préfère parler d'un syndrome.

Malgré cette absence de reconnaissance, le mal-être vécu par les personnes en « burn-out » est indéniable. Anxiété, irritabilité, troubles de la mémoire et de l'attention, repli sur soi, troubles du sommeil et baisse de motivation sont autant de signes traduisant l'implantation de cet épuisement physique, émotionnel et mental.

Les situations susceptibles de faire plonger un employé en « burn-out » ont de multiples visages. Il peut s'agir d'une surcharge de travail, d'objectifs irréalistes, de conflits, d'un manque de soutien ou encore de la confrontation à la souffrance des autres ou à la mort. Les professions de l'aide ou du contact, comme les infirmiers, médecins, enseignants ou policiers sont particulièrement touchés, selon la HAS.

Mais le « burn-out » est-il uniquement lié à l'activité professionnelle ?

Pour parler de la sphère privée, certains médecins préfèrent utiliser le terme de surcharge mentale.

« Fragilité numérique » : l'écran, boulevard vers le « burn-out ».

L'écran donne l'illusion de remplacer le réel. (Télé)travailler à 100 % devant un écran est une fenêtre nocive et factice sur le monde.

Et si, enfin, nous éradiquions toutes les connotations négatives du mot « fragile » ?

Mieux encore : et si nous acceptions que nous sommes tous fragiles, à notre façon ?

La fragilité a mille visages.

Dans nos vies professionnelles et privées, cette crise sanitaire du Covid-19 a montré qu'il en fallait parfois peu pour chambouler un équilibre. Et que même les plus « forts » - ou les plus résilients- d'entre nous peuvent aussi courber l'échine et tomber à terre.

Fort heureusement, tous les univers professionnels ne sont pas « stressants » et les relations de travail sont en train d'évoluer.



Et vous, comment faites-vous face à votre toute relative « fragilité » ?

Les membres présents observent que le GEM l'Eclaircie est un espace où il est possible de parler de sa fragilité, d'une part et d'emprunter la passerelle offerte par le GEM, en tant qu'outil thérapeutique pour retrouver un équilibre psychique, enfin.

Prochain débat : ce vendredi 10 septembre, à 15h30, portant sur « **Que représente pour vous, l'alchimie de l'amitié ?** » (sujet proposé par Jean-Claude Fabre, Vice-président)

L'**amitié** est une inclination réciproque entre deux ou plusieurs personnes n'appartenant pas à la même famille. La relation d'amitié est aujourd'hui définie comme une sympathie durable entre deux ou plusieurs personnes n'ayant aucune attirance physique ou psychique. Elle naîtrait notamment de la découverte d'affinités ou de points communs : plus les centres d'intérêt communs sont nombreux, plus l'amitié a des chances de devenir forte. Elle implique souvent un partage de valeurs morales communes. Une relation d'amitié peut prendre différentes formes : **l'entraide, l'écoute réciproque, l'échange de conseils, le soutien, la critique bienveillante, l'admiration pour l'autre**, en passant par le **partage de loisirs**. Une ou un meilleur(e) ami(e) sert aussi à se confier et avoir confiance.

L'**alchimie** est une science occulte en vogue au Moyen-Age née de la fusion de techniques chimiques gardées secrètes et de spéculation mystiques.

Au figuré, l'alchimie signifie transformation, transmutation mystérieuse (l'alchimie des corps).

Et l'Amour ?

L'amour désigne un sentiment intense d'affection et d'attachement envers un être vivant ou une chose qui pousse ceux qui le ressentent à rechercher une proximité physique, intellectuelle ou même imaginaire avec l'objet de cet amour. L'amour éprouvé pour une autre personne peut conduire à adopter un comportement particulier et aboutir à une relation amoureuse si cet amour est partagé.

L'amour renvoie la plupart du temps à un profond sentiment de tendresse et d'empathie envers une personne. L'amour est un sentiment pouvant aller de la passion amoureuse et de l'amour romantique, à la tendre proximité sans sexualité de l'amour familial ou de l'amour platonique et à la dévotion spirituelle de l'amour religieux.

L'amour sous ses diverses formes agit comme un facteur majeur dans les relations sociales et occupe une place centrale dans la psychologie humaine, ce qui en fait également l'un des thèmes les plus courants dans l'art.

Prochaines conférences téléphoniques : lundi 13, mercredi 15 et vendredi 17 septembre, à 11h

Prochaines visioconférences : mardi 14 et jeudi 16 septembre, à 15h

Prochain Conseil du GEM : vendredi 17 septembre, à 14h30

Fait le 13 septembre 2021,
à Fontenay-aux-Roses,

Marie-Véronique Luneau, Déléguée Générale