

Dépression, burn-out : sommes-nous tous égaux ?

Face à la dépression ou au burn-out, certaines personnes présentent des « terrains de vulnérabilité » qui peuvent favoriser leur développement. Mais ils ne sont pas les seuls facteurs à prendre en compte.

🔒 Article réservé aux abonnés



Pexel.



Journaliste au pôle Economie
Par Mathieu Colinet

Publié le 20/09/2024 à 15:48 | Temps de lecture: 1 min ↻

C'est une croyance tenace en matière de santé mentale : il y aurait des personnes « fragiles » et d'autres « fortes » psychologiquement et les troubles – dépression et burn-out par exemple – seraient essentiellement l'apanage des premières alors que les secondes voltigeraient au-dessus des difficultés de l'existence sans que leur « élan vital » ne soit jamais affecté véritablement.

Que vaut cette vision ? Les individus disposent-ils de ressources psychologiques si inégales ? Et cette différence éventuelle est-elle susceptible d'expliquer que certains développent des problèmes de santé mentale. Et d'autres pas. Peu importe ce que ces derniers vivent et ce qui « s'abat » sur eux.

Ces questions, la psychologie les traite sous la thématique des rapports entre une personne et son environnement. Et lorsqu'elle le fait, elle arrive souvent à cette conclusion : « La souffrance psychique se situe dans une interaction entre le monde interne et le monde externe, entre l'individu et son environnement », comme le résume Jochem Willemsen, professeur de psychologie clinique (UCLouvain).

”

Pour le burn-out, les personnes qui sont perfectionnistes, prêtes à s'investir à 100 %, qui ne disent jamais non ou encore celles qui peinent à réguler leurs émotions sont davantage exposées

Stéphanie Delroisse, Docteure en psychologie

Evelyne Josse, psychologue clinicienne et chargée de cours à l'Université de Lorraine, confirme : « Que ce soit pour le burn-out ou la dépression, les difficultés sont le résultat d'interactions multifactorielles, additionnelles et interactives entre une personne et son environnement, l'une et l'autre s'influençant mutuellement et continuellement. »

Tout cela ne revient pas à dire que les individus sont tous égaux par rapport aux problèmes de santé mentale et à la dépression ou au burn-out en particulier, deux troubles très répandus au sein de la population. Certains présentent, en effet, ce qu'on pourrait appeler des « terrains de vulnérabilité ».

Des terrains de vulnérabilité

Qu'est ce qui détermine ceux-ci ? Différentes choses. A commencer par certains traits de personnalité, comme le note Stéphanie Delroisse, docteure en psychologie et chargée de cours à l'UCLouvain et à l'UMons. « Pour le burn-out,

on sait que les personnes qui sont perfectionnistes, qui sont prêtes à s'investir à 100 %, qui ne disent jamais non ou encore celles qui peinent à réguler leurs émotions sont davantage exposées », affirme-t-elle.

Les événements que les individus vivent et qui les affectent sont d'autres sources potentielles de fragilité : « Un traumatisme psychique – comme une agression ou un accident – un deuil, une séparation, une maladie sont autant d'épisodes susceptibles d'amenuiser les ressources des individus et de les rendre donc plus vulnérables face à certains défis rencontrés dans leurs vies privée ou professionnelle », explique Evelyne Josse.

Des événements plus anciens peuvent aussi remonter à la surface après de nombreuses années. « Quand des personnes vivent des situations difficiles, tout dépend du sens qu'elles arrivent à leur donner », explique Jochem Willemsen. « Lorsqu'elles ne parviennent pas à les travailler suffisamment, ces dernières peuvent ressurgir et avoir un effet délétère. C'est le cas notamment en présence de situations identiques ou similaires. »

”

D'après ce qu'on sait aujourd'hui, les facteurs génétiques peuvent jouer un rôle dans le cas de la dépression. Mais celui-ci est très limité

Jochem Willemsen, Professeur de psychologie clinique

Selon Evelyne Josse, les traumatismes vécus durant l'enfance peuvent aussi être à l'origine de difficultés à gérer le stress. « Des études scientifiques ont montré notamment que la maltraitance avait un impact sur l'expression de deux gènes. L'un de ceux-ci – le NR3C1 – joue un rôle majeur dans la régulation du stress. Lorsqu'il s'exprime, la personne est capable de le gérer. Lorsque le gène se tait, elle ne l'est pas et est davantage susceptible de vivre des périodes prolongées et aiguës de stress », affirme la spécialiste. « A ce niveau, on ne parle pas de génétique mais d'épigénétique. »

Et les facteurs génétiques à proprement parler dans tout cela ? Autrement dit, la dépression et le burn-out sont-ils liés à certaines particularités « portées » par les gènes ? « D'après ce qu'on sait aujourd'hui, les facteurs génétiques peuvent jouer

un rôle dans le cas de la dépression », affirme Jochem Willemsen. « Mais celui-ci est très limité. »

« Dans le cas du burn-out, on ne peut pas directement parler de prédispositions génétiques », affirme Stéphanie Delroisse.

« Comme un vase avec une fissure invisible »

Comme déjà écrit plus haut, ces terrains de vulnérabilité ne « suffisent » souvent pas à provoquer un burn-out ou une dépression. « Il faut en effet souvent un élément supplémentaire : un épuisement au travail, une surcharge dans celui-ci ou des relations tendues entre collègues dans le cas du burn-out », affirme Stéphanie Delroisse. « Et dans celui de la dépression, n'importe quel événement qui va venir alourdir le tableau. »

Jochem Willemsen souligne encore un point : « Souvent, les individus ne soupçonnent pas les fragilités qui sont les leurs », affirme-t-il. « Pour faire comprendre cela à mes étudiants, j'utilise l'image d'un vase qui aurait une fissure invisible. C'est un choc qui finit par révéler celle-ci. De la même façon, c'est souvent à l'occasion de tel ou tel événement impromptu survenant dans leurs vies que les individus découvrent leurs vulnérabilités. »