

Le burn out est un épuisement physiologique dû à un dérèglement de l'organisme qui réagit davantage au stress. Il est lié à un dérèglement du système nerveux soumis à un stress permanent. La volonté, le désir, les projets sont présents mais empêchés par la très grande fatigue. Le système physiologique de régulation du stress s'est emballé, il est dérégulé. Le repos ne résorbe plus la fatigue.

Le burnout est un syndrome composé de :

- L'épuisement émotionnel
- L'épuisement physique avec impossibilité de récupérer, même pendant le sommeil, le système nerveux 'buggue'.
D'abord le système nerveux orthosympathique (*l'accélérateur: nous permet d'être dans l'action: il stimule le coeur, la respiration et l'activité mentale au détriment d'autres fonctions -rein, estomac, intestins-*) domine, il est comme un moteur qui s'emballé, l'énergie est dépensée sans être restaurée.
Puis le système nerveux parasympathique (*le frein : système de récupération, s'occupe des fonctions régénératrices et nettoyantes du corps -reins, estomac, foie, vesicule biliaire etc-.)* domine : léthargie, incapacité à réagir et d'adapter.
La physiologie humaine n'est pas faite pour être en mode orthosympathique constante. Nous avons besoin de repasser en mode parasympathique. En cas d'absence d'alternance entre les 2 systèmes, il y a dérèglement du système nerveux autonome, et stress secondaire chronique avec déformation de la perception des situations.
- La perte de sens. Décalage par rapport aux valeurs personnelles.
- Rôle de l'environnement dans la mise en place du syndrome (maltraitance au travail, manque de reconnaissance, personnalité perfectionniste et exigeante, environnement affectif pauvre, défaut d'intégration sociale, défaut de ressourcements en dehors du travail).
- Le système endocrinien fonctionne en sur-régime : hyper production de cortisol avant la déclaration du burnout puis épuisement ou blocage des surrénales et hypo production de cortisol. L'hypo production de cortisol peut induire un stade inflammatoire généralisé.
- La perturbation de production de cortisol affecte plusieurs systèmes de neurotransmetteurs dont la sérotonine, la noradrénaline et la dopamine.
- Altération des structures neurologiques : perte de liaison entre le cortex préfrontal (impliqué dans les fonctions exécutives : prise de décision) et l'amygdale (centre de la peur, anxiété) ; perte de liaison entre le cortex cingulaire antérieur (détresse émotionnelle) et l'amygdale. Ces pertes de liaison expliquent les difficultés à contrôler les émotions
- Modification de la structure du cerveau : amygdale plus grosse, cortex préfrontal (fonctions cognitives, siège du raisonnement volontaire et de l'intégration des expériences) plus mince, noyau caudé rétréci. Réduction significative de matière grise dans l'hippocampe (centre de la mémoire contextuelle et spatiale, des apprentissages et du savoir faire), les noyaux caudés et le putamen (ces deux derniers faisant voie d'entrée dans les ganglions de la base pour les informations venant du cortex, rôle dans l'initiation et le déroulement des mouvements).

Syndromes consécutifs :

- Etat d'anxiété chronique, qui inhibe l'action et inhibe la relation sociale
- Syndrome post traumatique : tout ce qui évoque le travail est anxiogène (prise de décision, choix, mise en œuvre d'une action prévue)
- Syndrome dépressif.