

Dépression, anxiété, stress au travail et burn-out : quelles différences ?

Les différences entre ces quatre concepts sont à la fois subtiles et importantes. Certaines de leurs ressemblances cliniques, en se répercutant sur le langage courant, nous amènent parfois à les confondre. D'un point de vue médical, leurs spécificités sont toutefois claires et reposent sur des critères objectifs.

La **dépression** et l'**anxiété** sont des troubles psychiques répertoriés dans les classifications officielles des maladies. On peut disposer de données fiables les concernant et proposer des traitements adaptés.

Le **stress au travail** et le **burn-out** sont des notions plus floues. Même si elles connaissent un véritable succès médiatique, elles relèvent plus du langage courant que du discours médical scientifique. Elles ne sont pas répertoriées dans les classifications, leurs caractéristiques ne sont pas formellement établies, et leur traitement n'est pas codifié.



La dépression

Il s'agit d'une maladie dont le déclenchement est provoqué par l'environnement du patient, lorsque celui-ci est porteur d'une vulnérabilité interne.

Ses principaux symptômes se répartissent en trois groupes : l'humeur dépressive, le ralentissement psychomoteur et les signes physiques.

Son évolution peut se faire vers la guérison, la récurrence, la chronicité ou les complications (addictions, suicide). A chaque situation correspond un traitement bien codifié.

L'anxiété

L'anxiété, définie comme une « peur sans objet », peut être un symptôme de la dépression ou être isolée. Il s'agit d'un état de tension et d'hyper vigilance qui comporte deux dimensions :

- Une dimension psychique qui consiste à adopter une vision négative des choses.
- Une dimension physique, avec différents troubles (*digestif, urinaire, neurologique ou respiratoire*). Ces signes peuvent être communs avec certaines manifestations du stress.

Permanente, généralisée ou non spécifique, elle peut aussi évoluer par crises. Son traitement est codifié médicalement.



Le stress au travail

Le stress peut être défini comme une réponse de l'organisme face à une modification de son environnement. Une sécrétion hormonale entraîne alors des effets physiologiques : accélération de la fréquence cardiaque, augmentation de la pression artérielle ou de la tension musculaire, redistribution du volume sanguin. Ces modifications servent de signal d'alarme à l'individu, en le conduisant à l'action. Le stress est alors positif.

Mais s'il se trouve dépassé par son stress, l'individu peut développer des maladies :

- Tensions musculaires douloureuses (*crispation dans les mâchoires, douleurs dans le dos, maux de tête...*).
- Autres manifestations corporelles (*yeux cernés, boule dans la gorge, douleurs abdominales, transpiration, nausées, diarrhées, modifications du désir sexuel, troubles du cycle menstruel...*).
- Des répercussions sur le psychisme (*troubles de la concentration, crises de colère, tristesse, perte de motivation, changements de la vie spirituelle, découragement...*).

Le stress au travail est donc l'ensemble des manifestations de stress induit par le cadre professionnel.



Cette réaction hormonale normale est donc positive, comme le fait d'avoir une petite « boule au ventre » avant un entretien important ou face à un enjeu professionnel. Elle permet à l'individu de s'adapter et l'incite à plus de performance. Le stress agit alors comme une stimulation.

Cependant les limites entre le normal et le pathologique sont compliquées à déterminer. Les capacités à s'adapter peuvent être dépassées et entraîner un mauvais stress. L'organisme ne parvient plus à gérer les réactions hormonales. Un repère possible est l'intensité de la souffrance occasionnée, ou l'apparition de maladies consécutives au stress.

Le burn-out

Si le terme de burn-out apparaît de plus en plus souvent dans les médias et dans le langage courant, sa définition reste floue. Il n'a pas de réelle reconnaissance médicale et n'est pas enseigné dans les facultés de médecine.

Le burn-out est une sorte de complication du stress professionnel chronique. Il s'agit avant tout d'un épuisement physique et psychique, s'accompagnant d'un désengagement professionnel, de troubles du sommeil, d'anxiété, d'irritabilité et de symptômes corporels.

Il se distingue de la dépression par ses symptômes et par le fait qu'il se limite à la sphère professionnelle. Le burn-out peut néanmoins entraîner une véritable dépression voire conduire au suicide.

Plusieurs symptômes peuvent être observés :

- Symptômes physiques (*fatigue, céphalées, troubles digestifs, troubles du sommeil, vulnérabilité aux infections...*).
- Symptômes comportementaux (*agitation, entêtement ou au contraire apathie, isolement...*).
- Symptômes émotionnels et affectifs (*irritabilité, susceptibilité, tristesse...*).
- Symptômes cognitifs (*diminution de l'attention, de la réflexion, de la créativité, troubles de la mémoire...*).

Initialement décrit comme spécifique aux professions relatives à l'aide aux personnes, aux soins ou à l'enseignement, le burn-out peut en réalité survenir dans toutes les professions, voire en dehors du cadre professionnel (*burn-out parental par exemple*).

Il est également probable qu'il ne soit finalement qu'une dépression consécutive à un stress chronique.

Autres références

- Causes & Conséquences de l'épuisement professionnel perçues par les médecins salariés hors structures de soins, vécu professionnel & prévalence du Burnout via l'échelle Maslach Burnout Inventory : Approche préliminaire, Sandrine Ballester, Dana Macovei, Céline Puel, Jean – Marc Soulat Service de Santé au Travail, CHU de Toulouse
- Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, American Psychiatric Association
- International Classification of Diseases, OMS