

Conférence Rachi 9 mars 2026
Institut Rachi de Troyes
Marie-Pierre Simon KOCH
Psychologue/psychanalyste
mpskoch@yahoo.fr

Le burn out , une expression de l'angoisse sociale ?

Merci d'être venus ce soir. J'ai donc préparé cette conférence et j'espère que je vais vous proposer quelque chose qui sera pertinent, intéressant. Comme le sujet de cette année, concerne l'angoisse, je sens, moi aussi une certaine angoisse d'être devant vous. Quelles sont vos attentes, est-ce que je vais y répondre de façon satisfaisante ? A quelle distance mettre cette angoisse ? Le sujet de ce soir, « le burn out », n'est pas sans rapport avec l'angoisse.

Lacan, dans son séminaire en 1962 intitulé « l'angoisse », nous dit « l'angoisse a un rapport essentiel avec le désir de l'Autre ». Cet Autre, que me veut – il ?

Nous avons souvent des patients qui viennent avec cette demande : je viens pour gérer mon angoisse, pour gérer mes émotions. D'où vient cette angoisse ? Évidemment, il n'y a pas de réponse claire, évidente, sinon ils ne viendraient pas en consultation. Pour autant, est-ce une sensation à contrôler ? Est-ce que l'on voudrait s'en débarrasser ? On peut dire que l'angoisse vient de loin, qu'elle a toujours été là. A quelle distance la mettre pour en parler ? Lacan nous dit « la distance qui est la bonne, celle qui ne me met en aucun cas trop près de personne, c'est cette distance familière, et nous allons essayer de la prendre sous le bras ». Je vous propose ce soir de faire un peu la même chose, mettre l'angoisse à une distance familière, la prendre sous le bras.

Ce séminaire psychanalytique à Rachi, vous avez du vous en rendre compte depuis un petit moment, pour ceux qui viennent régulièrement, ce n'est pas un cours, ni un traité de psychanalyse. Même si les places sont dissymétriques, nous partons du fait que le savoir se situe des deux côtés, autant chez vous que chez celui qui parle.

L'angoisse, on la connaît, elle a toujours été là, parfois à une distance familière, mais pas toujours. Elle vient se loger parfois de manière insidieuse, au fond de la gorge, au creux de l'estomac. Parfois, brutalement, elle nous paralyse, nous envahit à nous couper le souffle. Pour la rendre présente ce soir, je vous propose d'évoquer quelques moments connus de tous où elle apparaît de façon évidente, à certains moments de la vie.

On peut commencer par exemple à dire quelques mots de l'angoisse du nourrisson. Le premier cri, à la naissance, on est d'accord pour dire que ce n'est pas un cri de victoire ! Alors est-ce un cri de détresse vitale, est-ce un cri de terreur d'être jeté dans le monde ? Est-ce un cri de déchirement quand l'oxygène rentre dans les poumons ? Est-ce un cri de rupture avec un milieu continu, intra-utérin ?

Face à l'angoisse, tout le monde peut devenir fragile, vulnérable. L'angoisse peut aussi provoquer des réactions violentes, agressives, paranoïaques. Le professeur Bonsard, pédopsychiatre au CHU du Havre est venu en janvier dernier pour faire une intervention pour tout le secteur social et médico-social de l'Aube, une rencontre organisée par l'Aide Sociale à l'Enfance (ASE). Il nous a dit que les troubles de la première enfance ne sont pas sans lien avec l'angoisse. L'hyper activité, le retard de développement, les troubles du spectre autistique, l'anorexie précoce, l'angoisse de séparation ; ces troubles ont effectivement à voir avec le désir de l'Autre. Et c'est aussi cet autre qui va pouvoir apaiser, pacifier par sa présence rassurante et aimante. J'évoque ces différents moments pour essayer de rendre présent ce qui se passe dans le burn out, dont on va parler plus loin, et que tous ces moments d'angoisse que chacun a traversé depuis sa naissance sont de nouveau présents, se trouvent réactivés quand on est dans une situation critique.

L'Autre, que me veut-il ? L'autre, c'est d'abord un autre qui est là, à côté de moi, qui est un sujet et qui est comme nous tous, assujetti au langage et à la parole. Qu'est – ce que ça veut dire ? d'abord, nous sommes tous appelés à nous inscrire dans cet ordre, à y être introduits, cooptés. Dans cet ordre, nous sommes attendus depuis toujours. C'est ce qui fait notre humanité. Le grand Autre pourrait être ce lieu d'où vient toute parole, qui donne vie à cet ordre symbolique.

Quelques spécificités de cet ordre symbolique :

- Cet ordre symbolique est un ordre discontinu, un mot après l'autre,
- Les chaînes de pensées, ne sont pas du même ordre que les représentations, les images qui sont plus du registre de l'objet et qui peuvent être pris comme totalité.
- C'est un ensemble ouvert, où les significations renvoient toujours à d'autres significations
- On ne sait jamais bien ce qui se dit et ce que veut l'Autre
- La parole peut être trompeuse, les mots ambigus, équivoques,
- Il existe des dialogues de sourds, de la langue de bois, des menaces cachées, des discours flatteurs et trompeurs, des désirs et des effets de pouvoir dans certains discours
- Enfin, le langage divise le sujet entre contenus manifestes et désirs inconscients. Ces conflits intérieurs sont source d'angoisse

Le symbolique a aussi une fonction de représentation du sujet, dans sa singularité, dans sa différence. Chacun se présente avec son nom, sa profession, son CV etc. Mais cela ne dit pas tout de lui. Et parfois, on veut le faire rentrer dans certaines cases, les nôtres bien sûr, avec tous les jugements et les a priori qui les accompagnent, voire qui nous échappent, qui se font à notre insu.

Dès lors que le sujet a pu symboliser, consentir à ce qui le fonde comme sujet, c'est-à-dire à n'être pas tout, à ne pas pouvoir répondre à tout, à ne pas être irréprochable, ni au-dessus des autres, il est mis à l'épreuve de ce manque radical. C'est un manque à être, un manque à dire, qui cause et anime son désir comme sujet, une source mystérieuse à la fois intérieure et extérieure, tel l'oxygène que nous respirons, indispensable à la vie.

Tant que ce manque n'est pas profondément symbolisé, comme constituant et structurant le parlêtre, il peut, le plus souvent, nous tromper par ses illusions, être refoulé dans nos

fantasmes, nous fasciner dans le pouvoir sans limite qu'il présente, nous enfermer dans nos symptômes, nous déprimer. Ce manque dans le réel peut aussi devenir ce trou menaçant, Lacan parlait de la gueule ouverte de l'Autre.

Après l'enfance, un mot aussi sur les adolescents. Ils viennent en consultation, confrontés à l'agressivité, la violence, selon l'expression « bad, mad, sad ». La puberté, comme l'a dit ici notre collègue, fait exploser le corps, les sources d'angoisse sont omniprésentes. Les premières déceptions, les échecs, l'angoisse peut conduire à des conduites à risque ; nos adolescents veulent s'affranchir de toute autorité, certains rentrent dans la transgression, la délinquance, une angoisse terrible pour les parents. On ajoutera les réseaux sociaux, le harcèlement, la pornographie et surtout les fantasmes de toute puissance.

Cette agressivité que l'on rencontre dans la relation duelle, cette tension entre le moi et l'autre peut devenir une lutte « à mort ». Le professeur Rogozinski nous avait dit ici, il y a quelques années, « la haine, c'est un formidable remède contre l'angoisse ».

Abordons la vie professionnelle, puisque c'est dans ce contexte que l'on rencontre le burn out. Il faut aussi dire que nous rencontrons des adolescents qui font des burn out au collège, et aussi en dehors de la vie professionnelle. L'entrée dans la vie professionnelle, la vraie vie comme ils disent, représente beaucoup d'attentes, de réalisation sociale, de reconnaissance. Et les déceptions peuvent être sévères. Les échecs, les jeux de pouvoir, la relation à l'autorité, le chef, les collègues, les objectifs à réaliser, la pression, c'est le stress dont tout le monde parle depuis plusieurs décennies. L'expression courante « ne rien lâcher » peut traduire ces moments de tension extrême, d'angoisse maximum.

Arrivé à ce point, il m'est apparu que j'avais oublié quelque chose de central dans ce tableau, qui nous concerne tous, c'est la jouissance de l'angoisse. Nos chers petits adorent les histoires qui font peur. La jouissance de l'angoisse, ça commence très tôt et ça ne nous lâche plus.

Lacan disait « nous sommes joués par la jouissance ». Les questions d'actualité dans les médias, centrés sur les conflits internationaux avec leurs victimes innocentes, les faits divers viols, meurtres, suicides, famines, épidémies, catastrophes naturelles, les films et vidéos catastrophes, scènes de tortures, images terrifiantes de décapitations qui circulent sur les réseaux sociaux ne sont pas simplement de l'information ou de la fiction. Ces images viennent répéter aussi des moments de forte angoisse liées aux premières émotions, ce que Freud appelle la compulsion de répétition, au-delà du principe de plaisir. Répétition de l'angoisse de mort, des désirs interdits, désirs de toute puissance, pulsions de destruction, c'est bien la vie émotionnelle intime qui est convoquée. On peut avancer que le grand public, attend, espère cette jouissance salvatrice, cette résolution de l'angoisse dans le « happy end. ». Un film d'aventures qui finit bien, commercialement, c'est un facteur important de succès populaire.

Ce que l'on pourrait ajouter, en tant que psychanalyste, pour aller plus loin : les fortes angoisses sont parfois aussi de fortes jouissances. Un footballeur confiait à une collègue que la jouissance lorsqu'il marque un but, est bien plus intense que la jouissance dans l'acte sexuel, au moment de l'orgasme.

Poursuivons avec le burn out. On le traduit par effondrement émotionnel, épuisement professionnel. La traduction ne rend pas tout à fait le son et l'image, burn veut dire brûler et burn out, mon mari me l'a confirmé, ce n'est pas brûler vers l'extérieur, mais brûler complètement, être brûlé entièrement de l'intérieur. L'angoisse n'est plus à la bonne distance, l'autre n'est plus familier, ça crame ! Le burn out peut conduire à une dépression, à des passages à l'acte. Il se trouve que les professions les plus exposées au suicide sont en premier lieu les médecins et viennent ensuite les policiers.

Peut-être que le burn out n'est pas sans lien avec l'expression actuelle de l'angoisse sociale. L'angoisse sociale s'exprime dans la rencontre.

Peut-être aussi que l'autre est souvent perçu comme un concurrent, une menace ou encore une perturbation dans le processus. Notre société veut maîtriser énormément de choses, elle veut aussi des prévisions. Quand le sujet humain prend des initiatives, il se peut, et parfois cela est fort heureux, qu'il ne corresponde pas aux prévisions. On entend dire régulièrement dans des contextes professionnels « ne réfléchissez pas, faites ce que l'on vous dit ». Être à cette place-là, est une source de désengagement, voire de découragement. Le sujet n'existe plus comme lieu de la pensée et de la responsabilité, comme participant à l'élaboration et la réalisation de la tâche commune, du bien commun. Il n'est plus qu'un élément mécanique, un rouage de transmission dans la chaîne. Ce nihilisme est aussi une source d'angoisse.

Avec les outils technologiques, avec l'intelligence artificielle, allons-nous renoncer, effacer, refouler cette rencontre avec l'autre ? L'IA permet de composer, de fabriquer, de faire à notre place les articulations qui participent à la réalisation des objectifs qu'on lui a fixé. On est effectivement dans un monde sans limites. A cette différence quand même, celle de la découverte, de la surprise, de l'inattendu propre au fonctionnement de la psyché, à toutes ses formes d'intelligences qui se sont produites tout au long de l'histoire de l'humanité. L'IA en est une parmi tant d'autres.

Aujourd'hui, la rencontre se fait beaucoup dans le virtuel. Depuis le COVID, on a beaucoup développé le travail à distance, les visioconférences, les plateformes et les réseaux sociaux qui sont nos nouveaux compagnons et il se dit que l'intelligence artificielle serait le premier coach conjugal.

Beaucoup de personnes en arrêt de travail viennent en consultation. Une situation conflictuelle, un épuisement et dans le cas du burn out, on nous dit souvent « on a tout donné ». Alors justement, ce monde sans limite où l'on doit tout faire tout de suite, en urgence, manque incontestablement de reconnaissance. C'est quand même assez rare qu'on nous dise : je suis content, c'est bien ce qu'on fait. Je me souviens de cette parole que j'ai entendue récemment : le monde est dans le besoin, ne te tourne pas vers lui pour être comblé.

La crainte, l'angoisse de ne pas faire assez, c'est le stress devenu banal, le plus courant. Les objectifs sont toujours en hausse, il faut faire toujours plus, plus vite. On l'entend de plus en plus souvent, faire plus avec moins de personnes, moins de temps, moins de budget.

Les personnes nous disent « je suis en miettes ». Il semble que notre rapport à la symbolisation, celle entre autres de la différence des places, de la singularité des personnes, est propre à notre humanité, à notre vie sociale, celle de la rencontre avec l'autre, avec la présence de l'Autre qui nous ramène à nos insuffisances, à la vérité sur nous-mêmes, et aussi

de faire avec ceux qui sont là. Là il y aurait surement moins d'impuissance...moins de déprime et d'angoisse face à tout ce qui ne va pas.

Pour terminer, j'ai toujours en mémoire, depuis pas mal d'années, la phrase d'une de nos collègues psychanalyse à Nancy qui était venue faire une conférence ici à Troyes, Françoise Labrydie « les troubles du comportement sont des troubles de la symbolisation ». Notre époque n'est plus vraiment familière avec la symbolisation de notre fragilité, de nos manques, des doutes et de l'humilité devant le mystère de la vie et de la mort,

Dès lors que l'angoisse, celle qui nous est propre depuis notre enfance, celle de notre adolescence, celle de notre vie intime, celle de notre vie familiale et professionnelle n'est plus à une place familière, nous allons rencontrer l'angoisse brutale de la perte, de l'absurde, du réel qui nous menace à chaque instant.

On entend parfois que c'est dans l'adversité que l'on grandit en humanité, en liberté, et en paix intérieure.

Je vous remercie.