BURN-OUT

LE QUALIFIER POUR AVANCER

epsat vosges

Burn-out, pourquoi ce terme ?

1. Burn-out signifie littéralement “combustion totale”

“Les gens sont parfois victimes d'incendie, tout comme les immeubles[…], leurs ressources internes en viennent à se consumer comme sous l’action des flammes[…] même si l'enveloppe externe semble plus ou moins intacte."
(Psychanalyste Freudenberger, 1910).

2. Dans le burn-out, lorsque le salarié brûle lentement : il se consume à petit feu

Le burn-out est *« un syndrome (...) résultant d'un stress chronique au travail qui n'a pas été géré avec succès ».*

Il est caractérisé par ***trois dimensions*** *:*

UN ÉPUISEMENT ÉMOTIONNEL

Le salarié a le sentiment d’être vidé de ses ressources émotionnelles ; émotionnellement débordé et épuisé par son travail.

UNE DÉPERSONNALISATION OU UN CYNISME

Le salarié n’éprouve aucune sensibilité vis-à-vis du monde environnant, sa relation à l’autre est déshumanisée, il a une vision négative des autres et du travail.

UN SENTIMENT DE NON-ACCOMPLISSEMENT PERSONNEL AU TRAVAIL

Le salarié a le sentiment de ne pas parvenir à répondre correctement aux attentes de sa hiérarchie, il déprécie ses résultats.

Les 3 dimensions du burn-out selon Maslach, 1976

Le burn-out *« fait spécifiquement référence à des phénomènes relatifs au contexte professionnel et ne doit pas être utilisé pour décrire des expériences dans d'autres domaines de la vie ». (CIM11-OMS, 2019).*

QUELS SIGNES PRINCIPAUX DOIVENT VOUS ALERTER ?

- Une fatigue indéracinable, un repos qui ne repose plus
- Une perte de plaisir à aller travailler
- Le recours aux produits pour tenir.

A QUOI CELA EST DÛ ?

Le burn-out est le résultat d'un double facteur :

- **surcharge de travail et/ou désorganisation du poste de travail** (changements fréquents d'objectifs ou de manières de travailler) et/ou **manque de reconnaissance** voire culpabilisation provenant de la hiérarchie, voire des collègues…

- **Surinvestissement** du salarié qui ne parvient plus à déconnecter du travail et à prendre du recul jusqu'à ramener des pensées négatives à la maison et dans son sommeil à **cause des facteurs de risques psychosociaux.**

LE PROCESSUS DU BURN-OUT

» Le burn-out professionnel est un état psychologique et physiologique résultant de l'accumulation de facteurs de stress professionnels, en réponse à une quantité de facteurs stressants s'inscrivant dans la durée.

Schéma des différentes phases du syndrome d'épuisement professionnel

PROCESSUS D'EPUISEMENT

1 ENGAGEMENT

PLAISIR AU TRAVAIL → Efficacité professionnelle → Etat de bien-être

2 SURENGAGEMENT

PLAISIR ANXIÉTÉ → Premiers symptômes :
- Troubles du sommeil
- Troubles digestifs
- Troubles dermatologiques etc.

Travail excessif et travail compulsif = Envahissement sphères privée et sociale

3 ACHARNEMENT FRENETIQUE

ANXIÉTÉ MAJEURE (Voire généralisée) → Passage du symptôme au syndrome :
- Troubles du sommeil chroniques
- Installation d'une fatigue chronique
- Pathologies avérées : hypertension artérielle, ulcère gastrique, infections à répétition, dermatoses, etc.

Travail excessif + compulsif très élevés

Perte d'efficacité
"Plus ils travaillent, moins ils sont efficaces et moins ils sont efficaces, plus ils travaillent"

4 EFFONDREMENT = EPUISEMENT EMOTIONNEL + EPUISEMENT PHYSIQUE + EPUISEMENT PSYCHIQUE

QUE FAIRE ?

Prise en charge et acteurs de la santé

À ce jour aucune pathologie mentale ne figure dans le tableau des maladies professionnelles de la Caisse Nationale d'Assurance Maladie.

- Au titre de l'article L 461-1 du Code de la sécurité sociale, le syndrome d'épuisement professionnel peut être reconnu comme **maladie professionnelle**, uniquement si la maladie justifie une incapacité permanente partielle **(IPP) de plus de 25 %** et si **un lien « direct et essentiel » entre la maladie et le travail** a été **reconnu** par le Comité Régional de Reconnaissance des Maladies Professionnelles.

- Si le patient vient consulter après un **événement ponctuel et brutal** : crise de nerfs, de larmes, de tétanie sur le lieu de travail, altercation, il entre dans le cadre de la définition de **l'accident du travail** et le médecin traitant peut faire un **arrêt de travail pour état de stress aigu.**

L'arrêt maladie est un temps nécessaire pour que le patient se repose : nécessité d'un répit cérébral, d'une immobilisation cognitive avant la rééducation cognitive selon Emmanuel Gourmet, médecin généraliste spécialisé en TCC (thérapies cognitivo-comportementales) :

- Le **médecin traitant** met probablement en place un traitement médicamenteux et un suivi psychothérapeutique. Il peut prescrire un bilan neuropsychologique pour obtenir un diagnostic objectivé du burn-out.

- Le **médecin du travail** reçoit le patient en consultation uniquement à sa demande dans le cadre de visites de pré-reprise pour l'aider à mieux comprendre la dégradation de sa situation de travail.

  L'analyse du poste et des conditions de travail s'avère indispensable. Celle-ci est réalisée par le médecin du travail en coordination avec l'équipe pluridisciplinaire. Des actions de prévention (individuelle et/ou collective) sont préconisées en conséquence.

LA PRÉVENTION POST BURN-OUT

« Adapter le travail à l'homme et non pas l'homme au travail » constitue le fil rouge des actions de prévention à mener afin de protéger la santé au travail.

- Le repérage des causes qui ont conduit au stress chronique et à l'effondrement sont à rechercher dans les facteurs de risques psychosociaux liés au travail.

- **Le médecin du travail intervient avec son équipe pluridisciplinaire** au sein de l'entreprise en coordination avec l'employeur pour mener 2 types d'actions complémentaires :

- **à un niveau individuel** :
  - Etablir la définition qualitative et quantitative des missions, priorités et délais du poste de travail avec l'employeur.
  - Proposer des recommandations d'aménagement, d'adaptation au poste ou des formations professionnelles pour faciliter le reclassement du salarié ou sa réorientation professionnelle.
  - Aborder avec le salarié la notion d'investissement raisonné par rapport au processus du burn-out.

- **A un niveau collectif**, conduire une démarche de prévention des risques psychosociaux : un burn-out n'est pas le signe d'une défaillance individuelle mais bien le signal d'un dysfonctionnement collectif.

Les services de santé au travail peuvent accompagner l'employeur et les acteurs clés (CSE, préventeurs, RRH, responsables, équipes) dans l'évaluation des risques psychosociaux au sein de leur entreprise pour mettre en œuvre les mesures correctives appropriées.

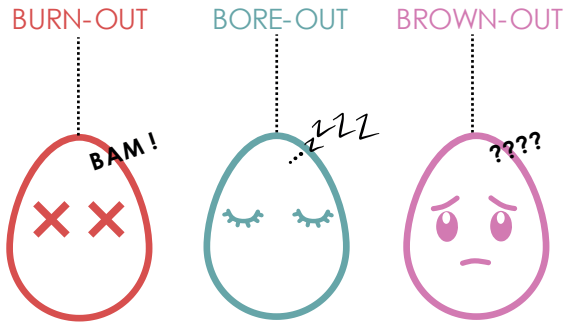
LE BURN-OUT MAIS AUSSI...

- **LE BORE-OUT**, syndrome d'épuisement par l'ennui.
- **LE BROWN-OUT**, syndrome d'épuisment pour un travailleur qui ne trouve pas de sens à son travail.

Les causes d'épuisement sont multiples et ont une conséquence directe sur votre santé. D'où l'intérêt de bien les connaître pour les anticiper et, si possible, les éviter.

3 FORMES D'ÉPUISEMENT PROFESSIONNEL

Causes & symptômes



BURN-OUT

Trop, c'est trop !

SYMPTÔMES

- Epuisement physique, mental, émotionnel
- Stress chronique
- Nervosité
- Perte d'estime de soi
- Anxiété
- Comportement dépressif, dépression
- Troubles du sommeil
- Déni...

CAUSES

- Absence de reconnaissance face à ton engagement professionnel intense (salaire, respect, etc...)
- Relations dégradées au travail
- Pression permanente de productivité et/ou de résultat
- Contact permanent avec un public mécontent, désagréable ou en détresse (forte charge émotionnelle)
- Insécurité de l'emploi...

BORE-OUT

Je m'ennuie à mourir...

SYMPTÔMES

- Fatigue chronique
- Incapacité à réaliser le peu de tâches
- Tristesse
- Démotivation
- Culpabilité, honte
- Angoisse
- Désengagement total
- Morosité...

CAUSES

- Manque de possibilité d'évolution
- Sous charge de travail
- Ambitions professionnelles ignorées
- Tâches répétitives monotones
- Tâches subalternes en décalage avec tes qualifications...

BROWN-OUT

Qu'est-ce que je fous là ?!

SYMPTÔMES

- Crise existentielle
- Anxiété, dépression
- Démotivation progressive
- Baisse de courant psychique
- Perte de sens
- Apathie (absence de sentiments, d'émotions)..

CAUSES

- Tâches ou missions peu valorisantes, qui ne correspondent pas à ton niveau de compétence
- Contrôle infantilisant
- Automatisation et digitalisation du travail
- Conflit de valeurs
- Sens du travail

(Source : Lydia HK consultante formatrice)

Votre Service de Prévention et de Santé au Travail est à votre écoute

www.epsatvosges.fr

32, rue André Vitu • CS 90002
88027 EPINAL Cedex
Tél : 03 29 82 26 84 • epinal@epsatvosges.fr

Restons en contact

epsat vosges

3.2.2.11.3.V1_Document public - Ne pas jeter sur la voie publique