

# Burn-out (épuisement professionnel)



Prévention des risques professionnels  
À destination des salariés

# LE BURN-OUT SIGNIFIE « SE CONSOMMER ENTIÈREMENT »

Le burn-out est «un état d'épuisement (mental, physique et émotionnel) dans lequel les mécanismes d'adaptation se consomment sous l'effet de tensions subies dans le cadre du travail » (E. Josse).



Le burn-out est :

- ▶ Une spirale pouvant conduire à la maladie, à la désinsertion professionnelle, sociale et familiale.
- ▶ Un syndrome d'épuisement professionnel constitué d'un ensemble de symptômes qui apparaissent progressivement.
- ▶ Un processus qui s'exprime en premier lieu dans la sphère professionnelle contrairement à la dépression.

## LES 5 PHASES DU BURN-OUT SELON E. JOSSE

### PHASE 1 : ENTHOUSIASME

- ⇒ Enthousiasme, espoirs et attentes irréalistes par rapport au travail
- ⇒ Motivation excessive, surinvestissement
- ⇒ Travail à domicile au détriment de la vie sociale

### PHASE 2 : STAGNATION

- ⇒ Prise de conscience que le travail ne comble pas tous les besoins
- ⇒ Souhait d'une reconnaissance à la hauteur de son investissement
- ⇒ Apparition des premiers symptômes de fatigue

### PHASE 3 : FRUSTRATION

- ⇒ Fatigue, insatisfaction, mauvaise humeur deviennent chroniques
- ⇒ Frustration, irritabilité, isolement, sentiment d'échec
- ⇒ Apparition de troubles somatiques pas toujours pris en considération

### PHASE 4 : APATHIE

- ⇒ Désintérêt pour le travail de plus en plus important
- ⇒ Détachement émotionnel, sentiment de vide

### PHASE 5 : DÉSÉPOIR

- ⇒ Perte d'espoir de voir la situation s'améliorer
- ⇒ Le corps dit « stop »

**Le burn-out est un processus lent  
qui s'installe insidieusement**

## LES PRINCIPAUX SIGNES DU BURN-OUT

- ▶ Grande fatigue
- ▶ Irritabilité
- ▶ Ruminations du travail dans la vie privée
- ▶ Démotivation
- ▶ Angoisses
- ▶ Heures supplémentaires
- ▶ Perte de concentration et de mémoire
- ▶ Tensions corporelles
- ▶ Troubles du sommeil
- ▶ Suractivité pour tenir le coup
- ▶ Isolement progressif au travail et à la maison
- ▶ Précipitation, moindre respect des règles de sécurité...
- ▶ Retentissement sur la qualité du travail : erreurs, oublis, retard...

### VOUS RECONNAISSEZ-VOUS ?

- ❖ Le matin, vous allez au travail à reculons.
- ❖ Vous traitez vos clients ou collaborateurs comme des objets.
- ❖ Le travail n'a plus de sens pour vous.
- ❖ Vous n'arrivez plus à gérer les contradictions.
- ❖ Vous avez perdu votre motivation, votre créativité.
- ❖ Vous vous isolez de plus en plus.
- ❖ Vous avez l'impression d'être lessivé(e) en fin de journée.
- ❖ Vous êtes toujours fatigué(e) après une nuit de sommeil.
- ❖ Vous vous sentez au bout du rouleau...

Testez-vous également à l'aide de l'*Inventaire de Burnout de Maslach*



## FACTEURS D'EXPOSITION AUX RISQUES PSYCHOSOCIAUX (RPS) POUVANT CONDUIRE AU BURN-OUT

Quelques exemples de situations à risque :

- ▶ Surcharge de travail
- ▶ Manque d'autonomie dans le travail
- ▶ Ambiance conflictuelle
- ▶ Manque de reconnaissance du travail fourni
- ▶ Avenir de l'entreprise incertain
- ▶ Pression pour atteindre les objectifs et pérenniser l'entreprise
- ▶ Isolement professionnel...

## AVANT L'APPARITION DU BURN-OUT

---

- ▶ S'informer sur le burn-out pour comprendre son processus et ses symptômes.
- ▶ Faire un bilan régulièrement afin de détecter la présence de facteurs de risque liés au travail.
- ▶ Discuter et échanger sur les conditions de travail dans son entreprise.

## APRÈS L'APPARITION DU BURN-OUT

---

- ▶ Parlez-en à votre médecin généraliste.
- ▶ Contactez votre médecin du travail.
- ▶ Consultez des spécialistes pour un accompagnement individuel (psychiatre, psychologue...).
- ▶ Parlez-en à votre entourage proche.

### EN SAVOIR PLUS

Pour toute question, contactez votre médecin du travail ou l'équipe pluridisciplinaire de votre Service de Prévention et de Santé au Travail

Document élaboré par AIST 84  
Membre de Présanse Paca-Corse

**présanse**

PRÉVENTION ET SANTÉ AU TRAVAIL

PROVENCE-ALPES-CÔTE D'AZUR-CORSE

Retrouvez-nous  
sur les réseaux

