



# Burn-out (épuisement professionnel)

## De quoi s'agit-il ?

Le burnout se caractérise par des problèmes physiques, psychologiques et sociaux accompagnés d'une perte d'estime de soi au travail. Il ne s'agit pas d'une maladie, mais d'un ensemble de symptômes (un syndrome). Cela signifie que le burnout se manifeste par des symptômes de diverses natures. Il s'agit d'un processus lent et insidieux.

Le burnout est un important problème de société. Son origine réside partiellement dans divers facteurs personnels, une prédisposition naturelle et des caractéristiques psychologiques. Le burnout est également un problème social, qui découle d'une charge de travail élevée, de l'organisation du travail et des structures hiérarchiques.

Il ne faut pas confondre burnout et stress au travail. Le stress apparaît quand une personne essaie de s'adapter à sa charge de travail. Il n'est pas nécessairement négatif. Le burnout, en revanche, se développe lorsque la simple adaptation ne suffit pas et que l'état de stress persiste pendant une longue période. La dépression et le burnout se chevauchent partiellement, et le burnout peut être un facteur déclenchant dans le développement de la dépression.

## Quelle est sa fréquence ?

Selon les estimations, 28 000 Belges étaient confrontés à ce syndrome en 2017. Et il ne s'agit probablement que du sommet de l'iceberg. Certains travailleurs montrent en effet des signes précoces de burnout sans consulter un professionnel de la santé. Ils tentent malgré tout de rester actifs sur le marché du travail.

## Comment le reconnaître ?

Le burnout s'accompagne d'une fatigue intense et écrasante, d'une attitude cynique à l'égard du travail et d'une perte d'estime de soi au travail. En plus des symptômes psychologiques, tels que problèmes de concentration et de mémoire, la personne qui souffre de burnout présente aussi des symptômes physiques, tels que maux de tête, maux de dos, douleurs musculaires et

troubles du sommeil. Des problèmes peuvent également survenir dans la sphère sociale et relationnelle, tels qu'une irritabilité accrue, une tendance à fuir la foule et la sensation de moins bien récupérer.

### **Comment le diagnostic est-il posé ?**

Le médecin vous écoutera et vous posera des questions complémentaires sur votre travail, vos relations, votre humeur, vos émotions et vos symptômes physiques. Sur cette base, il tentera d'évaluer s'il est question de burnout. En cas de doute, il vous orientera vers un psychiatre. Il n'est pas toujours facile de distinguer le burnout de la dépression.

### **Que peut faire votre médecin ?**

Le traitement est défini au cas par cas. Il peut comprendre des techniques de gestion du stress, un traitement médicamenteux ou une psychothérapie. Une bonne qualité de sommeil est essentielle. Les interventions sur le lieu de travail peuvent aider à ajuster la quantité et la charge de travail. Cet aspect revêt une importance cruciale dans le burnout. Le médecin cherchera, avec vous, les solutions possibles dans le cadre de la sécurité sociale et dans le contexte de l'employeur. Vous pouvez également discuter des possibilités existantes avec le médecin du travail. Un arrêt de travail temporaire peut s'avérer nécessaire pour retrouver une certaine sérénité. Un calendrier de rendez-vous réguliers est mis en place pour le suivi.

Les problèmes psychologiques, tels que la dépression, sont activement traités. S'il n'y a pas d'amélioration après 1 à 2 mois ou si le diagnostic reste incertain, le médecin vous orientera pour une évaluation psychiatrique.

Si les services de médecine du travail ont la conviction que le burnout représente un problème fréquent sur le lieu de travail concerné, des interventions de groupe peuvent être organisées.

### **Que pouvez-vous faire ?**

Vous pouvez réduire le risque de burnout :

- en faisant une distinction claire entre le travail et les loisirs ;
- en apprenant à dire « non » ;
- en planifiant votre travail à l'avance ;
- en prenant soin de votre condition physique ;

- en connaissant vos propres limites ;
- en ayant de bonnes relations à la maison ;
- en entretenant de bonnes relations de travail ;
- en dessinant votre carrière dans un climat de travail ouvert, de telle sorte que votre travail ait/garde du sens ;
- en ayant un employeur encourageant ;
- en sachant clairement quelles sont vos responsabilités professionnelles ;
- en maintenant votre niveau d'expertise.

Rédaction le 25 septembre 2019.

Dernière mise à jour le 25 septembre 2019

Lien vers l'article:

<http://infosante.whitecube.dev/guides/burnout>



## Liens Utiles

- Prévention & Accompagnement  
<https://sosburnout.be/>
- Le burn-out qu'est-ce que c'est ?  
<https://sosburnout.be/accueil/>
- Ligne SOS Burn-out 081 397 200  
<https://sosburnout.be/accueil/>
- Trouver un-e psychologue  
<https://www.compsy.be/search>
- Activité physique  
<http://mb.questionsante.be/Activite-physique-dernieres-recommandations-OMS-et-etat-de-la-situation-en>
- Bouger plus  
<https://www.mc.be/votre-sante/corps/bouger>
- Somnifères et calmants, réfléchissez avant de consommer  
<https://www.campagnesafmps.be/fr/un-medicament-nest-pas-un-bonbon/somniferes-et-calmants>

## Sources

- Guide de pratique clinique étranger  
<https://www.ebpnet.be/fr/pages/display.aspx?ebmid=ebm00918>
- <http://www.emploi.belgique.be/home.aspx>  
<http://www.emploi.belgique.be/home.aspx>
- <http://www.burnout.be/burnout/index.html>  
<http://www.burnout.be/burnout/index.html>