



# R&D

demande de recentrer l'

## «HUMAIN»

*au coeur de la gestion des Ressources Humaines  
de notre Institution!*



## Les lundis de la Prévention des Risques Psychosociaux Marie Pezé

### Le Burn out, de quoi parlons-nous?

**Lundi 29 novembre 2021**





**Réseau de Consultations  
Souffrance et Travail**

# **BURN OUT**

## **SYNDROME D'ÉPUISEMENT PROFESSIONNEL**

**MARIE PEZE**

DOCTEUR EN PSYCHOLOGIE, PSYCHANALYSTE

ANCIEN EXPERT JUDICIAIRE

RESPONSABLE DU RÉSEAU DE CONSULTATIONS SOUFFRANCE ET  
TRAVAIL

SOUFFRANCE- ET- TRAVAIL.COM

RESPONSABLE DU CES DE PSYCHOPATHOLOGIE DU TRAVAIL, CNAM

# **BURN OUT PARTOUT, BURN OUT NULLE PART**

- SYNDROME DE DÉADAPTATION À DES ORGANISATIONS DU TRAVAIL DEVENUES REDOUTABLEMENT PATHOGÈNES, D'UNE ACCÉLÉRATION FRÉNÉTIQUE DE NOS FONCTIONNEMENTS NEUROPHYSIOLOGIQUES, LE BURN OUT EST DE SURCROÎT DANS UNE PHASE DE RÉCUPÉRATION MÉDIATICO-SOCIALE QUI ÉCRASE LA POSSIBILITÉ DE FAIRE UN DIAGNOSTIC NUANCÉ.
- D'AUTRES TABLEAUX CLINIQUES LIÉS AU TRAVAIL EXISTENT MAIS SONT MÉCONNUS, AU PROFIT D'INTITULÉS VENUS D'AILLEURS, BORE OUT, BROWN OUT, ALORS QU'ILS SONT PLUS FRÉQUEMMENT RECONNUS EN MALADIE PROFESSIONNELLE DEVANT LE COMITÉ RÉGIONAL DE RECONNAISSANCE DES MALADIES PROFESSIONNELLES (TROUBLE ANXIEUX GÉNÉRALISÉ, DÉPRESSION, STRESS POST-TRAUMATIQUE).

- ▶ LE BURN OUT S'INSCRIT DANS L'ÉVENTAIL DES PATHOLOGIES LIÉES AU TRAVAIL
- ▶ IL NE PEUT SE COMPRENDRE QUE PAR LA CENTRALITÉ DU TRAVAIL DANS LA CONSTRUCTION IDENTITAIRE
- ▶ LE TRAVAIL CONTIENT DES PROMESSES :
- ▶ SE TRAVAILLER ET TRAVAILLER ENSEMBLE
- ▶ LE TRAVAIL EST UN PACIFICATEUR INDIVIDUEL ET SOCIAL



# LES DÉCOMPENSATIONS PSYCHIQUES

- ▶ **Par surcharge**
- ▶ **Stress**
- ▶ **Troubles cognitifs (mémoire, logique, concentration)**
- ▶ **ESA ou état de stress aigü**
- ▶ **Syndrome d' épuisement professionnel ou burn-out**
- ▶ **Effondrement anxio-dépressif**
- ▶ **Par isolement**
- ▶ **État de stress post-traumatique**
- ▶ **Suicides blanc, rouge, noir**

# **LES DÉCOMPENSATIONS COMPORTEMENTALES**

- ▶ **Violence contre les usagers**
- ▶ **Violence entre collègues**
- ▶ **Violence contre l'outil de travail**
- ▶ **Violence contre l'encadrement**
- ▶ **Comportements tyranniques, harcèlement moral, banalisation du mal fait à autrui**

# LES DÉCOMPENSATIONS SOMATIQUES entre autres

- ▶ **Les troubles musculosquelettiques**
- ▶ **Les troubles cardiovasculaires**  
(mort subite au travail ou karoshi)

# CHEMINEMENT...

- LE BURN OUT A PROBABLEMENT TOUJOURS EXISTÉ. PLUS SIMPLEMENT LA FATIGUE JUSQUE DANS SES FORMES EXTRÊMES, C'EST À DIRE L'ÉPUISEMENT.
- CET ÉPUISEMENT REVÊT DES FORMES DIFFÉRENTES SUIVANT LES ÉPOQUES ET S'ÉNONCE DE FAÇON TRÈS HÉTÉROCLITE
- SHAKESPEARE UTILISE LE TERME EN 1599 DANS THE PASSIONATE PILGRIM '*SHE BURN'D WITH LOVE, AS STRAW WITH FIRE FLAMETH . . . SHE BURN'D OUT LOVE, AS SOON AS STRAW OUTBURNETH . . .*'.
- EN FRANCE, LA NOTION D'ÉPUISEMENT EST POSÉ EN FRANCE PAR CLAUDE VEIL DÈS [1959](#). MÊME S'IL NE LE DÉFINIT PAS COMME UN SYNDROME, IL DÉCRIT SCIENTIFIQUEMENT LES ÉTATS D'ÉPUISEMENT AU TRAVAI.

# BURN OUT: EMERGENCE D'UN CONCEPT

**EN 1974, DANS SON ARTICLE *STAFF BURNOUT*, HERBERT FREUDENBERGER FAIT LA PREMIÈRE TENTATIVE DE DESCRIPTION DE L'AFFECTION: LE *BURN-OUT SYNDROME* (« B.O.S. »), DANS LEQUEL SE TROUVE LE PERSONNEL SOIGNANT DES *FREE CLINICS*, TRÈS INVESTI PROFESSIONNELLEMENT ET ÉMOTIONNELLEMENT AVEC DES PATIENTS [TOXICOMANES](#). IL DÉFINIT CE *BURNOUT* COMME LA PERTE DE MOTIVATION D'UNE PERSONNE POUR SON TRAVAIL, SURTOUT QUAND SA FORTE IMPLICATION N'A PAS PRODUIT LES RÉSULTATS ESCOMPTÉS.**

- **EN [1980](#), FREUDENBERGER ET RICHELSON LE DÉFINISSENT AINSI :**
- « UN ÉTAT DE FATIGUE CHRONIQUE, DE [DÉPRESSION](#) ET DE [FRUSTRATION](#) APPORTÉ PAR LA DÉVOTION À UNE CAUSE, UN MODE DE VIE, OU UNE RELATION, QUI ÉCHOUE À PRODUIRE LES RÉCOMPENSES ATTENDUES ET CONDUIT EN FIN DE COMPTE À DIMINUER L'IMPLICATION ET L'ACCOMPLISSEMENT DU TRAVAIL. »

# BURN OUT : EVOLUTION DU CONCEPT

LE SYNDROME D'ÉPUISEMENT PROFESSIONNEL SE DÉPLOIE DANS UN CONTEXTE OÙ LE TRAVAIL EST UN ENGAGEMENT DANS LA DÉFENSE DE CAUSES COLLECTIVES.

CE SONT DE JEUNES IDÉALISTES QU'IL NOUS DÉCRIT EN 1974.

***POUR FREUDENBERGER, LE SYNDROME D'ÉPUISEMENT PROFESSIONNEL PROVIENT DE L'ÉCART ENTRE UN IDÉAL DE CHANGEMENT ET LA RÉALITÉ DE L'ENVIRONNEMENT DE TRAVAIL.***

# BURN-OUT : DÉFINITION

- EN 1993, CHRISTINA MASLACH, CHERCHEUSE EN PSYCHOLOGIE SOCIALE, S'INTÉRESSE AUX STRATÉGIES UTILISÉES PAR LES MÉDECINS:
- L'« INQUIÉTUDE DISTANTE » RENVOIE CHEZ UN MÉDECIN À L'ATTITUDE IDÉALE COMBINANT COMPASSION ET DÉTACHEMENT ÉMOTIONNEL. FACE À UNE MALADIE GRAVE, À UN ÉTAT PARTICULIÈREMENT PRÉOCCUPANT, IL EST EN EFFET PLUS FACILE POUR UN MÉDECIN DE SOIGNER S'IL OUBLIE L'INDIVIDU QUI SOUFFRE ET SE CONSACRE AU « CAS » ET À SES SYMPTÔMES.

- MASLACH DÉCOUVRE QUE LES PROFESSIONNELS SONT INCAPABLES D'ATTEINDRE LE [DÉTACHEMENT](#). AVEC LE TEMPS, ILS ADOPTENT EN EFFET DES ATTITUDES NÉGATIVES ENVERS LEURS CLIENTS. ILS INTERPRÈTENT LEURS EXPÉRIENCES ÉMOTIONNELLES COMME DES ÉCHECS ET S'INTERROGENT SUR LEURS CAPACITÉS À TRAVAILLER DANS CE SECTEUR, DÉPRÉCIANT AINSI LEURS COMPÉTENCES.
- DÉCRIVANT PAR HASARD LES RÉSULTATS DE SES PREMIÈRES ANALYSES À UN [MAGISTRAT](#), CHRISTINA MASLACH S'ENTEND DIRE QU'UN PHÉNOMÈNE SIMILAIRE APPARAÎT CHEZ LES AVOCATS EXERÇANT AUPRÈS DE PERSONNES EN SITUATION DE DIFFICULTÉ [SOCIALE](#). CES AVOCATS NOMMENT MÉTAPHORIQUEMENT CE PHÉNOMÈNE « *BURNOUT* ».
- PUISQUE LE *BURNOUT* SEMBLE COMMUN AUX PROFESSIONNELS DE LA [SANTÉ](#) ET AUX AVOCATS, CHRISTINA MASLACH ÉMET L'HYPOTHÈSE QUE TRAVAILLER AVEC D'AUTRES, EN PARTICULIER DANS UNE RELATION D'AIDE, EST AU CŒUR DU PHÉNOMÈNE.

- DANS LES ANNÉES 2000, POUR CHRISTINE FÄRBER, LES INDIVIDUS NE SONT PLUS ATTEINTS PAR LA FORME CLASSIQUE DU SYNDROME D'ÉPUISEMENT PROFESSIONNEL, CELLE DANS LAQUELLE LA POURSUITE UTOPIQUE DE BUTS ÉLEVÉS SOCIALEMENT SIGNIFICATIFS SE HEURTAIT À LA RÉSISTANCE D'UN ENVIRONNEMENT DE TRAVAIL QUI ANÉANTIT LES ESPOIRS PROFESSIONNELS :
- « *LE SYNDROME D'ÉPUISEMENT PROFESSIONNEL QUI PRÉVAUT AUJOURD'HUI EST MARQUÉ PAR LE FAIT QUE LES INDIVIDUS ONT UNE MULTITUDE D'OBLIGATIONS, DES PRESSIONS EXTERNES CROISSANTES, DES EXIGENCES GRANDISSANTES DE LA PART DES AUTRES, UNE LIMITATION DES POSSIBILITÉS DE S'ENGAGER ET DES SALAIRES QUI NE COMPENSENT QUE PARTIELLEMENT LES EFFORTS FOURNIS.*

# UNE DÉFINITION PROTÉIFORME

- IL FAUT AJOUTER À CES DIFFICULTÉS DE DÉFINITION, LE FAIT QU'AUUCUN PATIENT NE PRÉSENTE UN TABLEAU CLINIQUE DE BURN OUT QUI SOIT PUR. ON PEUT DONC ASSOCIER LE BO À LA DÉPRESSION, AU SYNDROME DE FATIGUE CHRONIQUE, À L'ALEXITHYMIE, AUX MALADIES CARDIOVASCULAIRES, MUSCULOSQUELETTIQUES, DERMATOLOGIQUES, ALLERGIQUES, DIABÉTIQUES..
- S'IL FUT AU DÉBUT UN SYNDROME DE SOIGNANTS, ON PEUT DE NOS JOURS ÉTENDRE LE RISQUE DE BURN OUT À L'ENSEMBLE DES INDIVIDUS AU TRAVAIL, QUELLE QUE SOIT LEUR ACTIVITÉ. CE N'EST PLUS UN « SYNDROME DE MÉTIER ». CETTE ÉPIDÉMIE DE BURN OUT SURVIENT BIEN SÛR DANS UN CONTEXTE ÉCONOMIQUE ET ORGANISATIONNEL SPÉCIFIQUE. LE SALARIÉ FRANÇAIS EST 3ÈME EN PRODUCTIVITÉ HORAIRE ET 1ER EN CONSOMMATION DE PSYCHOTROPES.

# LES CARACTÉRISTIQUES DES NOUVELLES ORGANISATIONS DU TRAVAIL

- CHARGE DE TRAVAIL (ACCROISSEMENT, INTENSITÉ, COMPLEXITÉ)
- INDIVIDUALISATION (OBJECTIFS INDIVIDUALISÉS, ENTRETIENS D'ÉVALUATION, REPORTING)
- PILOTAGE PAR L'AVANT (CONFRONTATION DIRECTE À LA DEMANDE DES CLIENTS, DES USAGERS)
- MANAGEMENT DES OBJECTIFS ET PLUS DU TRAVAIL (GESTION DES PERFORMANCES)
- ABANDON DE CERTAINS CRITÈRES DE QUALITÉ, BANALISÉ PAR LA HIÉRARCHIE DANS LA MESURE OÙ LE SALARIÉ RÉALISE UNE ÉCONOMIE DE MOYENS TOUT EN PRÉSERVANT LES EXIGENCES CONSIDÉRÉES COMME CENTRALES PAR LES DIRECTIONS
- PROCÉDURES – COMMUNICATION – QUALITÉ TOTALE
- INFORMATISATION
- RÉORGANISATIONS PERMANENTES
- PRODUCTION EN MODE DÉGRADÉ

# L'ENVAHISSEMENT

- CELUI QUI RÉUSSIT DE NOS JOURS N'EST PLUS COMME AUTREFOIS LE PLUS INTELLIGENT OU LE PLUS FORT, MAIS LE PLUS RAPIDE. LES NOUVELLES ORGANISATIONS DU TRAVAIL, LEUR PUISSANTE PROCÉDURALISATION DES TÂCHES AVEC L'AIDE DES TECHNOLOGIES DU NUMÉRIQUE GÉNÈRENT DES CONTRAINTES CORPORELLES, SENSORIELLES, COGNITIVES, PSYCHOLOGIQUES SANS PRÉCÉDENT, ABOUTISSANT À UN ENVAHISSEMENT.
- S'Y AJOUTE LA NORME D'ÊTRE AU TOP, PERFORMANT EN PERMANENCE, LE MOINDRE SENTIMENT DE FATIGUE ÉTANT PERÇU COMME UN SIGNE D'INSUFFISANCE PERSONNELLE, COMME

# SOUFFRANCE ÉTHIQUE, VALEURS DE MÉTIER ET BURN OUT

- **NE PLUS AVOIR LE TEMPS DE DÉBATTRE AU QUOTIDIEN DES QUESTIONS ÉTHIQUES DE LA PRATIQUE;** VIE ET MORT (EUGÉNISME, EUTHANASIE), RESPONSABILITÉ, VÉRITÉ, CONSENTEMENT, ÉQUITÉ, JUSTICE,..
- **VIVRE AU QUOTIDIEN UN HIATUS ENTRE VALEURS ET CONDUITES PROFESSIONNELLES RÉELLES**
- **ÊTRE (PARFOIS) RECONNU (ÉVALUATION) POUR CE QUE L'ON RÉPROUVE...**(TRI DES PATIENTS « RENTABLES », MODE DÉGRADÉ DE PRISE EN CHARGE, SORTIES PRÉMATURÉES À RISQUE, ÉCART ENTRE TRAÇABILITÉ ÉCRITE ET RÉALITÉ DES PRATIQUES,...)
- **NE PLUS POUVOIR SE RECONNAÎTRE DANS CE QUE L'ON FAIT** MALGRÉ LES EFFORTS DÉPLOYÉS JUSQU'À L'ÉPUISEMENT.

## BURN OUT: DES SIGNAUX SPECIFIQUES QU'IL NE FAUT PAS LAISSER PASSER

- UNE FATIGUE INDÉRACINABLE, UN REPOS QUI NE REPOSE PLUS
- UNE PERTE DU PLAISIR À ALLER TRAVAILLER
- LE RECOURS AUX PRODUITS POUR TENIR

- LE BURN OUT N'EST PAS UN DÉPASSEMENT DU SEUIL DE « LA FATIGUE ORDINAIRE » : LA MÊME QUANTITÉ D' ÉNERGIE DÉPENSÉE DANS UNE ACTIVITÉ CHOISIE NE PRODUIRA PAS L'EFFET DÉVASTATEUR QUE CELUI DE L'ACTIVITÉ CONTRAINTE PROFESSIONNELLE.
- LE BURN-OUT NE CONCERNE QUE L'ACTIVITÉ PROFESSIONNELLE, VOIRE MÊME QUELQUEFOIS SEULEMENT TELLE TÂCHE DANS LE TRAVAIL , LÀ OÙ LA FATIGUE TOUCHE L'ENSEMBLE DES ACTIVITÉS, NOTAMMENT DANS LA DEPRESSION.
- LE BURN-OUT N'EST PAS AMÉLIORÉ SEULEMENT PAR LE REPOS: SUSPENDU PAR L'ÉLOIGNEMENT DU CONTEXTE PROFESSIONNEL, L'ÉPUISEMENT REVIENT DÈS L'INSTANT DE LA REPRISE DE TRAVAIL DANS LES MÊMES CONDITIONS

# **BURN-OUT : D'ABORD UNE MANIÈRE DE TRAVAILLER**

- VOUS AIMEZ VOTRE TRAVAIL ET VOUS NE COMPTEZ PAS TROP VOTRE TEMPS ET VOTRE INVESTISSEMENT.
- VOUS VOULEZ QUE LES CHOSES SOIENT BIEN FAITES.
- ON PEUT COMPTER SUR VOUS.
- LES VALEURS DU TRAVAIL BIEN FAIT, DE L'ENGAGEMENT, DE L'UTILITÉ SOCIALE SONT ANCRÉES EN VOUS PAR VOTRE ÉDUCATION FAMILIALE OU PAR DES EXPÉRIENCES DE VIE QUI VOUS EN ONT DÉMONTRÉ L'IMPORTANCE.
- VOUS VOULEZ RÉUSSIR SOCIALEMENT PAR VOTRE TRAVAIL PARCE QUE VOTRE MILIEU D'ORIGINE A ÉTÉ SOURCE D'ÉPANOUISSEMENT ET QUE VOUS VOULEZ VOUS Y MAINTENIR, OU BIEN DE SOUFFRANCE SOCIALE QUE VOUS NE VOULEZ PLUS RETRAVERSER.
- VOUS VOULEZ VOUS EXTRAIRE DE LA MASSE, ÊTRE RECONNU, ET MÊME ÊTRE LE MEILLEUR.
- VOUS ÊTES UN BON PETIT SOLDAT, VOUS PARTICIPEZ AU TRAVAIL COLLECTIF DE VOTRE ENTREPRISE OU DE VOTRE INSTITUTION, VOUS ÊTES FIER D'EN « ÊTRE », LA RENOMMÉE DE VOTRE EMPLOYEUR FAIT UN PEU LA VÔTRE.
- VOUS N'AVEZ DE CONTACT QU'AVEC VOTRE HIÉRARCHIE ET LE SERVICE RH ET C'EST À EUX QUE VOUS OBÉISSEZ.

# BURN-OUT : DES SIGNES DE SURCHAUFFE

- DEPUIS QUELQUES TEMPS VOUS MANQUEZ D'EFFECTIF, DE MOYENS ET DE TEMPS POUR FAIRE VOTRE TRAVAIL, MAIS VOUS FAITES AVEC.
- VOUS RESSENTEZ DE PLUS EN PLUS DE DIFFICULTÉS POUR ACCOMPLIR TOUT VOTRE TRAVAIL
- VOUS RENTREZ CHEZ VOUS SOUCIEUX DE NE PAS ÊTRE À JOUR, EN SACHANT QUE CE QUI N'A PAS ÉTÉ FAIT AUJOURD'HUI VA SE RAJOUTER À LA CHARGE DE DEMAIN
- VOUS NE DORMEZ PLUS VRAIMENT SUR VOS DEUX OREILLES
- VOUS ESSAYEZ, QUAND C'EST TROP DIFFICILE, DE FAIRE REMONTER VOS DIFFICULTÉS AUPRÈS DE VOTRE ENCADREMENT MAIS ILS VOUS RÉPONDENT QUE C'EST COMME ÇA ET QU'ON NE PEUT PAS FAIRE AUTREMENT. QUE C'EST TEMPORAIRE, UN SIMPLE COUP DE COLLIER À DONNER.
- COMME CA DURE, VOUS EN REPARLEZ ET LÀ ON VOUS RÉPOND QUE VOUS DEVEZ MIEUX DÉFINIR VOS PRIORITÉS, HIÉRARCHISER VOS TÂCHES.
- DU COUP, VOUS VOUS SENTEZ BIEN SEUL. VOUS VOUS DITES QUE C'EST VOUS QUI N'EN FAITES PAS ASSEZ, OU PAS ASSEZ BIEN.
- VOUS COMMENCER À VOUS SENTIR COUPABLE DE NE PAS Y ARRIVER.
- VOUS AVEZ UN PEU PEUR POUR VOTRE BOULOT
- VOUS DÉCIDEZ DONC DE FAIRE DES EFFORTS POUR VOUS METTRE À JOUR. VOUS ARRIVEZ PLUS TÔT, VOUS RESTEZ PLUS TARD, VOUS PUSSEZ LA MACHINE
- VOUS TRAVAILLEZ CHEZ VOUS LE SOIR, LES WEEK-ENDS.
- MAIS MÊME AVEC TOUS CES EFFORTS, VOUS N'ARRIVEZ PLUS À VOUS METTRE À JOUR

# **BURN-OUT** :AU BOUT DE SIX MOIS, LE STRESS CHRONIQUE

- VOTRE CAPACITÉ D'ATTENTION ET DE CONCENTRATION EST SATURÉE, VOUS N'IMPRIMEZ PLUS TOUT CE QUE VOUS DEVEZ RETENIR.
- IL VOUS FAUT PLUS DE TEMPS POUR TOUT FAIRE, ÇA DEVIENT UN CERCLE VICIEUX
- VOUS AVEZ DE PLUS EN PLUS SOUVENT MAL AU CRÂNE, À LA NUQUE,..
- ...PUIS BIENTÔT VOUS AVEZ MAL PARTOUT
- VOUS ÊTES UNE BOULE DE MUSCLES ENDOLORIS ET DE TENSIONS
- VOUS AVEZ LA VUE ÉBLOUIE DEVANT VOTRE ÉCRAN OÙ VOUS PASSEZ DES HEURES
- VOUS AVEZ MAL AUX YEUX, LA VUE QUI SE TROUBLE
- VOUS DEVEZ FAIRE CHANGER VOS LUNETTES
- TOUT COMMENCE À VOUS AGACER, LE MANAGER QUI VOUS DEMANDE DE FAIRE DES CHOSES EN PLUS, VOS COLLÈGUES QUI NE VONT PAS ASSEZ VITE ET QUI BLOQUENT VOTRE TRAVAIL
- VOUS ÊTES PLUS IRRITABLE, IMPATIENT
- VOUS AVEZ DU MAL À TROUVER LE SOMMEIL QUAND VOUS VOUS COUCHEZ CAR VOUS SURFONCTIONNEZ TELLEMENT PENDANT LA JOURNÉE, QUE LE SOIR, VOUS NE REDESCENDEZ PAS

# BURN-OUT : L'ENGRENAGE

- VOUS DEVEZ ANXIEUX À L'IDÉE DE NE PAS VOUS ENDORMIR À TEMPS ET D'AVOIR VOS HEURES DE SOMMEIL
- VOUS VOUS RÉVEILLEZ EN PLEINE NUIT ET VOUS ÊTES ASSAILLI PAR TOUT CE QUE VOUS N'AVEZ PAS FAIT, TOUT CE QUE VOUS AVEZ ENCORE À FAIRE
- VOUS RUMINEZ ET VOUS N'ARRIVEZ PLUS À VOUS RENDORMIR
- VOUS VOUDRIEZ TELLEMENT DORMIR PLUS, VOUS VOUS SENTEZ FATIGUÉ
- VOUS N'ARRIVEZ PAS À LUTTER CONTRE LE TTU, LE TOUJOURS TOUT DE SUITE, L'ASAP
- VOUS N'ARRIVEZ PAS À DÉCROCHER DE VOTRE MESSAGERIE, DE VOTRE SMARTPHONE
- LE BIP DU MAIL ENTRANT OU DU MESSAGE VOUS ATTIRE INEXORABLEMENT, VOUS VOULEZ SAVOIR QUI C'EST, VOUS ÊTES CAPTIF DU NUMÉRIQUE
- VOUS DÉMARREZ TOUTES VOS JOURNÉES AVEC UN SENTIMENT DE FAUTE, DE CULPABILITÉ PUISQUE VOUS N'ÊTES PAS À JOUR
- TOUT EN VOUS SENTANT AU BOUT DU ROULEAU, VOUS VOUS ACHARNEZ À FINIR VOS OBJECTIFS
- VOUS ÊTES PRIS DANS UN ENGRENAGE: VOUS ÊTES FATIGUÉ DONC MOINS PERFORMANT. VOUS REDOUBLEZ D'EFFORT ET DONC VOUS DOUBLEZ VOTRE FATIGUE
- VOUS TRAVAILLEZ DE MANIÈRE COMPULSIVE, VOUS VOUS AUTO ACCÉLÉREZ
- VOUS ÊTES LÀ DE PLUS EN PLUS LONGTEMPS MAIS ÇA N'AVANCE PAS, VOUS REFAITES DIX FOIS LA MÊME OPÉRATION
- VOUS ESSAYEZ DE DONNER LE CHANGE DE DONNER L'IMPRESSION D'ÊTRE MOTIVÉ, PRÉSENT, DE TRAVAILLER MAIS C'EST INEFFICACE
- VOUS AVEZ DU MAL À TROUVER LES MOTS, VOUS OUBLIEZ VOS NUMÉROS DE CARTE BLEUE, DE SÉCURITÉ SOCIALE
- PLUS VOUS CHERCHEZ, PLUS VOUS AVEZ L'IMPRESSION QUE VOTRE CERVEAU SE BLOQUE

# LA DÉSOCIALISATION

- VOUS N'ALLEZ PLUS PRENDRE DE CAFÉ À LA MACHINE, NI DÉJEUNER À LA CAFÉTÉRIA, D'ABORD, ÇA VOUS FAIT PERDRE DU TEMPS ET PUIS ÉCOUTER LES GENS VOUS AGACE
- COMMENT LEUR DIRE DANS QUEL ÉTAT VOUS ÊTES, ALORS QU'ILS ONT L'AIR DE TENIR
- UN COLLÈGUE EST VENU VOUS PARLER DE VOTRE ÉTAT, VOUS LUI AVEZ DIT DE SE MÊLER DE CE QUI LE REGARDE, VOUS ALLEZ TRÈS BIEN
- LE SOIR CHEZ VOUS, VOUS TRAVAILLEZ DE PLUS EN PLUS TARD
- VOUS NE PARLEZ PLUS QUE DE ÇA À VOTRE CONJOINT, À VOS ENFANTS, À VOS AMIS
- ILS S'EN PLAIGNENT, BIENTÔT VOUS NE LEUR PARLEZ PLUS DU TOUT DE VOTRE TRAVAIL PUISQU'ILS N'ONT PAS L'AIR DE COMPRENDRE
- BIENTÔT VOUS NE SORTEZ PLUS CAR VOUS N'AVEZ PLUS L'ÉNERGIE.
- LES WEEK-ENDS VOUS TRAVAILLEZ, TOUJOURS DANS L'ESPOIR DE RATTRAPER
- PENDANT LES VACANCES, VOUS VOUS CONNECTEZ POUR CONTINUER À SUIVRE VOTRE TRAVAIL
- VOUS AVEZ BESOIN DE MANGER D'AVANTAGE, DE PLUS EN PLUS DE SUCRE ET DE GRAS
- VOUS AVALEZ VITE FAIT UN SANDWICH SUR LE COIN DE VOTRE BUREAU
- VOUS DIGÉREZ MAL PUIS PLUS RIEN
- VOUS AVEZ RATÉ LE COURS DE GYM
- VOUS N'AVEZ PLUS LE TEMPS DE FAIRE VOS COURSES, LA CUISINE, LE MÉNAGE
- VOUS VOUS METTEZ EN COLÈRE PLUS FACILEMENT
- VOUS ABOYEZ ENVERS VOS COLLÈGUES, VOS SUBORDONNÉS, VOTRE ÉQUIPE
- VOS ENFANTS VOUS ÉNERVENT À VOUS TOMBER DESSUS DÈS QUE VOUS RENTREZ À LA MAISON POUR LES DEVOIRS, VOUS HURLEZ SUR VOS ENFANTS SANS ARRÊT
- CE MATIN, POUR LA PREMIÈRE FOIS VOUS AVEZ FRAPPÉ VOTRE ENFANT PARCE QU'IL NE SE PRÉPARAIT PAS ASSEZ VITE.
- VOUS PASSEZ DE LA COLÈRE AUX LARMES SANS COMPRENDRE POURQUOI

# LES SIGNAUX FORTS : LES TROUBLES ET LÉSIONS

- VOUS FAITES DES TORTICOLIS, DES LUMBAGOS, DES NÉVRALGIES CERVICOBACCHIALES

..OU FACIALES

- VOUS AVEZ DES PALPITATIONS CARDIAQUES, LE CŒUR QUI S'EMBALLÉ, QUI BAT LA CHAMADE, DES MALAISES, DES VERTIGES
- VOUS VOUS ÉVANOUISSEZ AU TRAVAIL
- VOUS ALLEZ TRAVAILLER À CONTRE CŒUR
- VOUS N'AVEZ PLUS ENVIE D'ALLER TRAVAILLER
- VOUS NE VOUS METTEZ PLUS EN COLÈRE ET VOUS NE PLEUREZ PLUS CAR VOUS TROUVEZ QUE TOUT ÇA ÇA N'A PLUS DE SENS
- VOUS AVEZ MAL AU VENTRE
- VOUS AVEZ PRIS 10 KILOS EN QUELQUES MOIS
- VOS ANALYSES DE SANG NE SONT PAS BONNES, VOTRE CHOLESTÉROL AUGMENTE, VOS TRIGLYCÉRIDES AUSSI
- VOUS VOMISSEZ LE MATIN AVANT DE PARTIR AU TRAVAIL
- VOUS VOUS VIDEZ
- VOUS PERDEZ DU POIDS
- VOUS ÊTES SOUVENT ENRHUMÉ
- VOUS FAITES DES OTITES, DES ANGINES, DE L'ECZEMA, DES BOUTONS, DU PSORIASIS
- VOUS AVEZ DES POUSSÉES D'HERPÈS
- TOUT ÇA FINIRA MAL VOUS LE SAVEZ, ET À LA LIMITE VOUS L'ESPÉREZ, QUE TOUT CE SYSTÈME SE CASSE LA FIGURE

# L'ISOLEMENT

- LES GENS DU BUREAU NE VOUS DISENT PLUS BONJOUR DE TOUTES FAÇONS, DÉJÀ PARCE QUE PLUS PERSONNE N'A LE TEMPS MAIS AUSSI PARCE QUE VOUS VOUS ÊTES ISOLÉ, ÉLOIGNÉ ET QUE, VOUS NE LE SAVEZ PAS, ILS NE COMPRENNENT PAS VOTRE ATTITUDE.
- VOUS NE LEUR PARLEZ PLUS, ILS NE VOUS PARLENT PLUS
- ILS VOUS ÉVITENT
- VOUS VOUS SENTEZ DE PLUS EN PLUS SEUL
- SI ON VOUS PARLE, VOUS VOUS DEMANDEZ POURQUOI, CE QU'ON VOUS VEUT, VOUS ÊTES DEVENU MÉFIANT
- D'AILLEURS, VOUS VOUS EN FOUTEZ ROYALEMENT
- ON VERRA BIEN CE QUI SE PASSERA
- VOUS ÊTES ALLÉ VOIR VOTRE MÉDECIN TRAITANT QUI VOULAIT VOUS ARRÊTER MAIS VOUS AVEZ DIT NON, CE N'EST PAS POSSIBLE
- SI VOUS VOUS ARRÊTEZ, PERSONNE NE FERA LE TRAVAIL, CA VA S'ACCUMULER ET QUAND VOUS REVIENDREZ, CE SERA L'ENFER
- SI VOUS VOUS ARRÊTEZ, VOTRE HIÉRARCHIE LE PRENDRA MAL
- SI VOUS VOUS ARRÊTEZ, VOS COLLÈGUES LE PRENDRONT MAL
- FINALEMENT VOUS DÉCIDEZ DE VOUS ARRÊTER TROIS JOURS PAR CI, TROIS JOURS PAR LÀ EN ESPÉRANT QUE CA NE SE VERRA PAS TROP
- JUSTE POUR RESPIRER UN PEU
- VOUS N'ARRIVEZ PAS À VOUS REPOSER

# LE RECOURS AUX EXPÉDIENTS

- VOTRE MÉDECIN VOUS A PRESCRIT DE QUOI DORMIR, CALMER VOTRE ANXIÉTÉ, ÊTRE MOINS FATIGUÉ
- A LA PHARMACIE, EN ACHETANT VOS MÉDICAMENTS, VOUS AVEZ AUSSI ACHETÉ DES VITAMINES, LE DERNIER PRODUIT ANTI QUELQUE CHOSE SUR LE COMPTOIR OU CELUI QU'UNE AMIE VOUS A CONSEILLÉ
- VOUS FUMEZ DAVANTAGE
- VOUS RECOMMENCEZ À FUMER
- EN RENTRANT CHEZ VOUS, VOUS RETROUVEZ LES ENFANTS, LEURS DEVOIRS, LES TÂCHES MÉNAGÈRES, LES CRIS, LE DÉSORDRE, VOUS VOUS PRENEZ UN PETIT VERRE EN PRÉPARANT LE DINER. PUIS DEUX, PUIS TROIS.
- SI VOUS ÊTES SEUL, UN PETIT PÉTARD SUR LE CANAPÉ POUR DÉCOMPRESSER ET VOUS SENTIR ENFIN FLOTTER
- UNE BIÈRE AU CAFÉ DU COIN AVEC LES AMIS, PLUSIEURS BIÈRES, L'AFTER HOUR CONVIVAL,
- UN RED BULL DANS LA MATINÉE POUR TENIR, OU UNE LIGNE DE COKE PUISQUE TOUT LE MONDE LE FAIT OU DES AMPHÉTAMINES
- UN CALMANT QUAND VOUS VOUS COUCHEZ POUR CASSER LE SURRÉGIME DU MOTEUR
- MALGRÉ LES PRODUITS, LA FATIGUE EST DE RETOUR
- VOUS VOUS SENTEZ LOURD, VOUS VOUS TRAINÉZ
- VOUS VOUS SENTEZ USÉ, ÉPUIsé, VIEUX
- VOUS VOUS SENTEZ EN ÉCHEC, IMPUISSANT À ASSUMER VOTRE TRAVAIL
- VOUS N'ARRIVEZ PLUS À FAIRE FACE À CE QU'ON VOUS DEMANDE AU TRAVAIL

# LA DESILLUSION

- VOUS VOUS SENTEZ DÉPASSÉ, ENVAHI, SUBMERGÉ
- VOUS NE COMPRENEZ PLUS CE QU'ON VOUS DEMANDE DE FAIRE AU TRAVAIL
- VOUS PENSEZ QUE TOUS CES REPORTINGS, CES TABLEAUX, CES POWERPOINT, ALOURDISSENT VOTRE TRAVAIL ET NE SERVENT PAS À GRAND CHOSE MAIS ON NE VOUS DEMANDE PLUS QUE ÇA ET VOUS N'OSEZ PAS DISCUTER
- VOUS NE VOUS RECONNAISSEZ PLUS DANS LA NOUVELLE MANIÈRE DE TRAVAILLER QUI POUR VOUS N'A PAS DE SENS
- QUAND VOUS DITES QUE C'ÉTAIT MIEUX AVANT, ON VOUS RÉPOND QUE C'EST UN SIGNE DE VIEILLESSE!
- VOUS EN DÉDUISSEZ QUE VOUS AVEZ VIEILLI
- VOUS NE RESSENTEZ PLUS RIEN
- VOUS ÊTES COMME UNE VOITURE LANÇÉE À TOUTE VITESSE ET QUI ROULE VERS LE RAVIN
- VOUS ÊTES DÉSILLUSIONNÉ
- VOUS ALLEZ TRAVAILLER PARCE QU'IL LE FAUT
- IL NE VOUS APPORTE PLUS AUCUN PLAISIR, NI AUCUN SENTIMENT D'UTILITÉ
- IL FAUT S'ENDURCIR, SE TANNER LE CUIR, ALLER À L'ESSENTIEL
- VOUS TROUVEZ QUE LES GENS AUTOUR DE VOUS S'ÉCOUTENT TROP ET SE LAMENTENT

# L'EFFONDREMENT

- CE MATIN, VOUS N'ARRIVEZ PAS À POSER LE PIED PAR TERRE
- SUR LE TRAJET VERS LE TRAVAIL, LA PANIQUE VOUS SERRE COMME UN ÉTAU, VOUS ÊTES EN SUEUR, VOTRE CŒUR BAT À TOUT ROMPRE
- SUR LE QUAI DU MÉTRO, VOUS ENTENDEZ LA RAME ARRIVER ET VOUS VOUS DITES « SI JE ME JETTE, TOUT VA S'ARRÊTER, JE VAIS POUVOIR ME REPOSER.. »
- VOUS ÉCLATEZ EN SANGLOT PENDANT LA RÉUNION DEVANT VOTRE ÉQUIPE
- VOUS VOUS ÉVANOUISSEZ DANS LE COULOIR
- VOUS RENVERSEZ VOTRE BUREAU ET VOTRE ORDINATEUR, PRIS D'UNE RAGE INTENSE
- VOTRE N+1 PARLE MAIS VOUS NE L'ENTENDEZ PLUS, VOUS ÊTES OBSÉDÉ PAR LA FENÊTRE OUVERTE DERRIÈRE LUI

# LE BURN-OUT : QUE FAIRE ?

## LA DÉMARCHE DIAGNOSTIQUE INDIVIDUELLE

- **SAVOIR DISTINGUER LE BURN-OUT DES AUTRES DÉCOMPENSATIONS PSYCHIATRIQUES**
- **EVALUER LE RISQUE SUICIDAIRE ET LES TROUBLES ASSOCIÉS OU LES ÉVOLUTIONS COMPLIQUÉES**
- **CONTACTER LE MÉDECIN DU TRAVAIL POUR ALERTER ET AVOIR UN ÉCLAIRAGE SUR L'O.T**
- **ORIENTER VERS LES CONSULTATIONS SPÉCIALISÉES POUR ÉVALUER PLUS PRÉCISÉMENT LE LIEN SANTÉ/TRAVAIL**
- **DEMANDER LA RECONNAISSANCE EN MALADIE PROFESSIONNELLE ?**

# FAIRE UN DIAGNOSTIC DE BURN OUT N'EST PAS SI SIMPLE

TOUS LES CLINICIENS NE SONT PAS FORCÉMENT FORMÉS À LA COMPRÉHENSION DE CES TABLEAUX CLINIQUES MÊME SI LE BURN OUT A ENVAHI LA SPHÈRE PUBLIQUE, COMME LE HARCÈLEMENT À UNE ÉPOQUE. CERTAINS PENSENT QUE DERRIÈRE LA MODE DU BURN OUT SE CACHE LA DÉPRESSION SOUS SES FORMES MULTIPLES, SIGNE DE FRAGILITÉ D'UNE STRUCTURE PSYCHIQUE, D'UNE PERSONNALITÉ ET QUE LE TRAVAIL N'A RIEN À Y VOIR. D'AUTRES, SENSIBLES À CE QUI SE PASSE AU TRAVAIL, VERRONT DES BURN OUT PARTOUT.

- LA SÉCURITÉ SOCIALE, LA CAISSE PRIMAIRE D'ASSURANCE MALADIE, PAR LE BIAIS DU CRRMP, NE VOIENT DES BURN OUT QU'À CONTRE CŒUR PUISQUE LE TABLEAU N'EXISTE PAS ET LES ATTEINTES DOIVENT ÊTRE SÉVÈRES ET LE LIEN AU TRAVAIL FORTEMENT ÉTABLI POUR QUE L'ÉPUISEMENT PROFESSIONNEL SOIT RECONNU. LES SEULS TABLEAUX PSYCHIQUES EN LIEN AVEC LE TRAVAIL RECONNUS, HORS TABLEAU, PAR LE GROUPE DE TRAVAIL DE LA COMMISSION DES PATHOLOGIES PROFESSIONNELLES DU CONSEIL D'ORIENTATION SUR LES CONDITIONS DE TRAVAIL (COCT) SONT LES SUIVANTS : **LA DÉPRESSION, L'ANXIÉTÉ GÉNÉRALISÉE, L'ÉTAT DE STRESS POST-TRAUMATIQUE**
- LES SEULES ÉCHELLES QUANTITATIVES EXISTANTES SONT DES ÉCHELLES D'AUTOÉVALUATION EN DIRECTION DU SALARIÉ QUI GÉNÉRALEMENT A PEUR DE LES REMPLIR ! ELLES SONT ASSEZ PEU UTILISÉES EN FRANCE, EN TOUT CAS DE FAÇON PRÉVENTIVE EN ENTREPRISE.
- C'EST DONC AVEC SA FORMATION, SON POSITIONNEMENT THÉORIQUE QUE LE PRATICIEN QUI VOUS PREND EN CHARGE, VA RÉAGIR ET VOUS SOIGNER :

# ESA OU ÉTAT DE STRESS AIGU À DÉCLARER EN A.T.

- **SI VOUS ALLEZ CONSULTER APRÈS UNE CRISE DE NERF SUR LE LIEU DE VOTRE TRAVAIL, UNE CRISE DE LARMES, UNE CRISE DE TÉTANIE, UNE ALTERCATION AVEC UN SUPÉRIEUR HIÉRARCHIQUE OU UN COLLÈGUE, BREF, UN ÉVÉNEMENT PONCTUEL ET BRUTAL, VOUS ENTREZ ALORS DANS LE CADRE DE LA DÉFINITION DE L'ACCIDENT DU TRAVAIL ET VOTRE MÉDECIN TRAITANT PEUT FAIRE UN CERTIFICAT INITIAL POUR ESA.**
- DÉCLARATION EN ACCIDENT DU TRAVAIL
  - NÉCESSITÉ D'UN "FAIT ACCIDENTEL" PRÉCIS
    - AGRESSION PHYSIQUE OU VERBALE
    - ALTERCATION
  - NÉCESSITÉ D'UNE "LÉSION" DE SURVENUE BRUTALE
    - MALAISE, CRISE DE LARMES, PERTE BRUTALE DU CONTRÔLE ÉMOTIONNEL...
  - PRÉSOMPTION D'IMPUTABILITÉ
    - LÉSION SURVENANT DANS UN TEMPS VOISIN DU FAIT ACCIDENTEL
    - TASS DE CÔTE-D'OR, 17 DÉCEMBRE 2002 (DOSSIER MARIE/ ROLAND SA)
      - MOTIF ÉVOQUÉ PAR RECONNAISSANCE EN AT D'UNE DÉCOMPENSATION DÉPRESSIVE "COMME EN MATIÈRE D'ACCIDENT ATTEIGNANT L'INTÉGRITÉ PHYSIQUE DÉJÀ USÉE PAR LES GESTES PROFESSIONNELS D'UN SALARIÉ, UN ACCIDENT ATTEIGNANT SON PSYCHISME PEUT REVÊTIR LE CARACTÈRE DE SOUDAINETÉ LIÉ À UN ÉVÉNEMENT PRÉCIS DU TRAVAIL ALORS MÊME QUE L'APPARITION D'UNE PATHOLOGIE PSYCHIQUE EST PROGRESSIVE"

# L'ARRÊT MALADIE: UN TEMPS DE COORDINATION DES ACTEURS DE SOINS

- CET ARRÊT MALADIE EST UN TEMPS NÉCESSAIRE POUR QUE LE PATIENT SE REPOSE, QU'IL PRENNE LE TEMPS DE COMPRENDRE CE QUI LUI ARRIVE ET, AVEC SES MÉDECINS, DE RÉFLÉCHIR À L'AVENIR.
- LE MÉDECIN TRAITANT VA METTRE EN PLACE UN TRAITEMENT MÉDICAMENTEUX ET UN SUIVI PSYCHOTHÉRAPIQUE. ETRE ARRÊTÉ, MÉDICAMENTÉ ET SUIVI ATTESTE DE LA GRAVITÉ DE L'ÉTAT DU PATIENT VIS À VIS DU MÉDECIN CONSEIL DE LA SÉCURITÉ SOCIALE.
- LE MÉDECIN DU TRAVAIL DOIT VOIR LE PATIENT PENDANT SON ARRÊT, UNIQUEMENT À SA DEMANDE, DANS LE CADRE DE [VISITES DE PRÉ-REPRISE](#), POUR [L' AIDER À MIEUX COMPRENDRE](#) LA DÉGRADATION DE LA SITUATION DE TRAVAIL. CE TRAVAIL DE COMPRÉHENSION EST FONDAMENTAL CAR IL VA PERMETTRE AU PATIENT DE PRENDRE DU SURPLOMB, DE LA DISTANCE PAR RAPPORT À SON VÉCU.

# LES STRATÉGIES DE RETOUR AU TRAVAIL OU DE SORTIE DE L'ENTREPRISE :

- - SI L'ARRÊT MALADIE, LE TRAITEMENT ET LA DISCUSSION SUR LE TRAVAIL VOUS PERMETTENT D'ENVISAGER SEREINEMENT LE RETOUR À VOTRE POSTE, QU'ON A PROCÉDÉ DE BONNE FOI AUX MODIFICATIONS NÉCESSAIRES GRÂCE À L'INTERVENTION DES [ACTEURS DE L'ENTREPRISE](#), LA PARENTHÈSE SOMBRE SE REFERME.
- - SI VOUS AVEZ PERDU CONFIANCE DANS VOTRE ENVIRONNEMENT PROFESSIONNEL PROCHE (HIÉRARCHIE, COLLÈGUES) ET SI VOUS VOULEZ MUTER SUR UN AUTRE POSTE, LE MÉDECIN DU TRAVAIL PEUT PRÉCONISER [CETTE MUTATION](#) (L 4624-1) QUI S'ORGANISERA EN CONCERTATION AVEC LA DIRECTION, LA DRH ET VOUS.
- CES DEUX CAS DE FIGURE NE SONT ENVISAGEABLES QUE SI L'ENTREPRISE A BIEN CONSCIENCE DE SA RESPONSABILITÉ VIS-À-VIS DE LA SANTÉ DES SALARIÉS.
- SI VOUS AVEZ PERDU TOTALEMENT CONFIANCE DANS VOTRE ENTREPRISE, QUE LE RETOUR VOUS PARAÎT IMPENSABLE, QUE QUITTER L'ENTREPRISE VOUS SOULAGE, DIFFÉRENTS CAS DE FIGURE SE PRÉSENTENT QUI NÉCESSITENT, EN PLUS DES ACTEURS MÉDICAUX, DE PRENDRE CONSEIL AUPRÈS D'UN AVOCAT. LE RÔLE DE L'AVOCAT N'EST PAS TOUJOURS DE CONDUIRE AU **PROCÈS MAIS AU CONTRAIRE DE L'ÉVITER.**

# LA PSYCHOTHÉRAPIE OUI MAIS LAQUELLE ?

- IL FAUT COMPRENDRE POURQUOI ON A FAIT UN BURN OUT. PLUSIEURS APPROCHES PEUVENT ÊTRE UTILISÉES SUIVANT LA FORMATION DU PSYCHOTHÉRAPEUTE
- **L'APPROCHE PSYCHOLOGIQUE CLASSIQUE** IRA SUR LA MISE À JOUR DE LA PERSONNALITÉ DU SALARIÉ ET LA SEULE ANALYSE DES FAILLES PERSONNELLES QUI RISQUE DE RENFORCER LA CULPABILITÉ.
- **L'APPROCHE PAR LE STRESS ET LES THÉRAPIES COGNITIVO-COMPORTEMENTALES** EST UTILISÉE DANS CERTAINES DES CONSULTATIONS DU RÉSEAU SOUFFRANCE ET TRAVAIL MAIS TOUJOURS ADOSSÉES À **L'ANALYSE DU TRAVAIL RÉEL**. TRAVAILLER LES RYTHMES DE TRAVAIL DU PATIENT, SON INVESTISSEMENT AU TRAVAIL, SA CHARGE ANXIEUSE PAR DES EXERCICES SPÉCIFIQUES SONT UNE AIDE PRÉCIEUSE. MAIS ENCORE UNE FOIS, IL FAUDRA RÉFLÉCHIR AVANT DE RETOURNER DANS UNE ORGANISATION DU TRAVAIL DONT LES DEMANDES DÉPASSENT CE QUE LE PATIENT PEUT PHYSIQUEMENT ET LÉGALEMENT DONNER.
- **L'APPROCHE PAR LA CLINIQUE DU TRAVAIL** REPOSE SUR L'ANALYSE DE LA SITUATION DE TRAVAIL. LE CLINICIEN SPÉCIALISÉ AIDERA LE PATIENT À CONSTRUIRE UNE DOUBLE CHRONOLOGIE : LA CHRONOLOGIE DE LA MODIFICATION DE L'ORGANISATION DE VOTRE TRAVAIL ET EN PARALLÈLE, LA CHRONOLOGIE DE LA DÉGRADATION DE L'ÉTAT DE VOTRE SANTÉ.

# QUE DIRE A QUELQU'UN QU'ON VOIT SUR LA MAUVAISE PENTE?

- « JE ME FAIS DU SOUCI POUR VOUS »
- « J'AI TRAVERSÉ UNE PÉRIODE OÙ JE NE M'ÉCOUTAIS PLUS ET JE N'ÉCOUTAIS PERSONNE. JE SUIS LÀ SI VOUS VOULEZ EN PARLER. »
- « VOUS N'ÊTES PLUS SEULS »
- « VOTRE VIE N'A PAS DE PRIX, VOUS ÊTES IRREEMPLACABLE. L'ENTREPRISE VOUS REMPLACERA, PAS VOTRE FAMILLE ».

# LES FACTEURS DE PROTECTION AU TRAVAIL

ILS SONT CONNUS MAIS DE PLUS EN PLUS ABSENTS

- FAIRE UN TRAVAIL DE QUALITÉ DANS LEQUEL ON PEUT SE RECONNAÎTRE
- DANS UN COLLECTIF DE TRAVAIL SOUDÉ QUI PARTAGE LES MÊMES VALEURS D'EXÉCUTION DU TRAVAIL ;
- AVEC UNE HIÉRARCHIE QUI ARBITRE DE MANIÈRE ÉQUITABLE ET QUI VIENT EN APPUI DANS LES DIFFICULTÉS.

# FACTEURS DE RISQUES PSYCHOSOCIAUX AU TRAVAIL

## Exigences du travail :

L'intensité et la complexité du travail  
Les horaires de travail difficiles,

## Mauvaise qualité des rapports sociaux au travail :

## Manque d'autonomie et de marges de manœuvre :

## Conflit de valeurs :

## Exigences émotionnelles:

## Insécurité socio-économique

# **SE SOUVENIR QUE TRAVAILLER, CE N'EST PAS SEULEMENT PRODUIRE**

LORSQUE LE CHOIX D'UN MÉTIER EST CONFORME AUX BESOINS DU SUJET ET QUE SES MODALITÉS D'EXERCICE PERMETTENT LE LIBRE JEU DU FONCTIONNEMENT MENTAL ET CORPOREL, LE TRAVAIL EST CENTRAL POUR LA PRÉSERVATION DE LA SANTÉ.

POUR BEAUCOUP ENCORE, L'ADAGE SE VÉRIFIE. EN CONTREPARTIE DE LA CONTRIBUTION QU'IL APPORTE À L'ORGANISATION DU TRAVAIL, LE SUJET ATTEND UNE RÉTRIBUTION ; PAS SIMPLEMENT UN SALAIRE MAIS AUSSI DE LA RECONNAISSANCE. LA RECONNAISSANCE DE LA QUALITÉ DU TRAVAIL ACCOMPLI EST « LA » RÉPONSE AUX ATTENTES SUBJECTIVES QUANT À L'ACCOMPLISSEMENT DE SOI.

ALORS LES DOUTES, LES DIFFICULTÉS, LA FATIGUE S'ÉVANOUISSENT DEVANT LA CONTRIBUTION À L'OEUVRE COLLECTIVE ET LA PLACE QUE L'ON A PU SE CONSTRUIRE PARMIS LES AUTRES.

# RÉHABILITER LA FATIGUE COMME MÉCANISME PROTECTEUR

LA FATIGUE, AVEC SON CORTÈGE DE SYMPTÔMES, CONSTITUE UN MÉCANISME PROTECTEUR QUI ENGAGE À RALENTIR OU INTERROMPRE

LA DÉPENSE D'ÉNERGIE. ELLE N'A QU'UN BUT : CONSERVER L'ÉQUILIBRE DE LA VIE, NOUS PERMETTRE DE VIVRE DES INTÉRÊTS. SANS TOUCHER À NOTRE CAPITAL SANTÉ. LE TRAVAIL DE L'HOMME OBÉIT AUX MÊMES LOIS DE LA THERMODYNAMIQUE ET VA S'AJOUTER À LA DÉPENSE D'ÉNERGIE NÉCESSAIRE AU MAINTIEN DES FONCTIONS VITALES. LA FATIGUE EST L'ÉCHEC TEMPORAIRE OU PERMANENT DE L'EFFORT D'ÉQUILIBRER LES FORCES DU SUJET AVEC LES CONTRE-FORCES DE SON MILIEU. SI LA PÉRIODE DE RÉCUPÉRATION NE SUCCÈDE PAS À LA DÉPENSE D'ÉNERGIE, LE BILAN ÉNERGÉTIQUE DEVIENT RAPIDEMENT DÉFICITAIRE ET PEUT ABOUTIR À L'APPARITION DE LÉSIONS IRRÉVERSIBLES.

# LE BURN-OUT : QUE FAIRE ? LE PREMIER SIGNE CLINIQUE À TRAITER EST LA PEUR

DANS LES CONSULTATIONS SPÉCIALISÉES, QUELLE QUE SOIT LA PATHOLOGIE PRÉSENTÉE, BURN OUT OU AUTRES, CE QUE LES SALARIÉS EXPRIMENT MASSIVEMENT, C'EST LA PEUR :

– PEUR DE PARLER DE CE QUI NE VA PAS DANS LE TRAVAIL ET DE S'ENTENDRE RÉPONDRE : « VOUS NE SAVEZ PAS VOUS DÉBROUILLER ET HIÉRARCHISER VOS TÂCHES ! » ;

– PEUR DE PASSER POUR UN SALARIÉ INCOMPÉTENT, INSUFFISANT, FRAGILE, FAIBLE, MANQUANT DE DYNAMISME ;

– PEUR QUE CELA AIT DES CONSÉQUENCES SUR L'ENTRETIEN ANNUEL D'ÉVALUATION ET DONC SUR L'AVANCEMENT, LES PRIMES, LES BONUS, LE POSTE LUI-MÊME ;

– PEUR DE S'ENTENDRE RÉPONDRE QUE C'EST COMME ÇA ET QU'IL FAUT FAIRE AVEC, CE QUI RENVOIE À L'IMPUISSANCE, PUIS AU DÉSESPOIR...

– PEUR DE PARLER AUX COLLÈGUES DE BUREAU QUI ONT L'AIR DE S'EN SORTIR, EUX, ET QUI RISQUERAIENT DE METTRE À L'ÉCART.

# S'APPUYER SUR LE DROIT: L 4121

## L'EMPLOYEUR

**L'EMPLOYEUR PREND LES MESURES NÉCESSAIRES POUR ASSURER LA SÉCURITÉ ET PROTÉGER LA SANTÉ PHYSIQUE ET MENTALE DES TRAVAILLEUR EN TERME DE RÉSULTAT"**

1. EVITER LES RISQUES ;
2. EVALUER LES RISQUES QUI NE PEUVENT PAS ÊTRE ÉVITÉS ;
3. COMBATTRE LES RISQUES À LA SOURCE ;
4. **ADAPTER LE TRAVAIL À L'HOMME**, EN PARTICULIER EN CE QUI CONCERNE LA CONCEPTION DES POSTES DE TRAVAIL AINSI QUE LE CHOIX DES ÉQUIPEMENTS DE TRAVAIL ET DES MÉTHODES DE TRAVAIL ET DE PRODUCTION, EN VUE NOTAMMENT DE LIMITER LE TRAVAIL MONOTONE ET LE TRAVAIL CADENCÉ ET DE RÉDUIRE LES EFFETS DE CEUX-CI SUR LA SANTÉ ;
5. TENIR COMPTE DE L'ÉTAT D'ÉVOLUTION DE LA TECHNIQUE ;
6. REMPLACER CE QUI EST DANGEREUX PAR CE QUI N'EST PAS DANGEREUX OU PAR CE QUI EST MOINS DANGEREUX ;
7. PLANIFIER LA PRÉVENTION EN Y INTÉGRANT, DANS UN ENSEMBLE COHÉRENT, LA TECHNIQUE, L'ORGANISATION DU TRAVAIL, LES CONDITIONS DE TRAVAIL, LES RELATIONS SOCIALES ET L'INFLUENCE DES FACTEURS AMBIANTS, NOTAMMENT LES RISQUES LIÉS AU HARCÈLEMENT MORAL, TEL QU'IL EST DÉFINI À L'ARTICLE L. 1152-1 ;
8. PRENDRE DES MESURES DE PROTECTION COLLECTIVE EN LEUR DONNANT LA PRIORITÉ SUR LES MESURES DE PROTECTION INDIVIDUELLE ;
9. DONNER LES INSTRUCTIONS APPROPRIÉES AUX TRAVAILLEURS

# S'APPUYER SUR LA LOI:

- **PORTÉE DE L'OBLIGATION DE L'EMPLOYEUR CONSACRÉE PAR LA JURISPRUDENCE:**
  - ▶ POUR LES MALADIES PROFESSIONNELLES (C. CASS., SOC. 28 FÉVRIER 2002)
  - ▶ POUR LES ACCIDENTS DU TRAVAIL (C. CASS., SOC. 11 AVRIL 2002)
- **LE MANQUEMENT À CETTE OBLIGATION CONSTITUE UNE FAUTE INEXCUSABLE. SUR QUELS CRITÈRES ?**
  - ▶ LE CHEF D'ENTREPRISE **DOIT AVOIR CONSCIENCE DU DANGER** (APPRÉCIATION IN ABSTRACTO DE CE QU'AURAIT DÛ CONNAÎTRE UN PROFESSIONNEL AVISÉ)
  - ▶ **IL SUFFIT QUE LA FAUTE COMMISE SOIT UNE CAUSE NÉCESSAIRE DU DOMMAGE, ET NON UNE CAUSE DÉTERMINANTE**

# DEVENIR UN SALARIE AVERTI

- **CONNAITRE LES MALADIES DU TRAVAIL**
- **CONNAITRE SES DROITS**
- **CONNAITRE LES ACTEURS DE PRÉVENTION DANS L'ENTREPRISE**
- **NE PAS RESTER SEUL**