Le burnout, très peu pour moi !

MGEN. Première mutuelle des agents du service public
On s'engage mutuellement

mgen
GROUPE VYV

De quoi parle-t-on ?

Le burnout ou épuisement professionnel est un « état d'épuisement physique, émotionnel et mental qui résulte d'un investissement prolongé dans des situations de travail exigeantes sur le plan émotionnel »[1]. Il se caractérise par un processus de dégradation du rapport de l'individu à son travail.

Les 3 dimensions du burnout

L'épuisement émotionnel

Le cynisme vis-à-vis du travail (déshumanisation, indifférence)

La diminution de l'accomplissement personnel au travail et de l'efficacité professionnelle

Il touche des personnes pour qui le métier et le sens donné au travail sont importants et s'observe souvent chez des personnes fortement investies et appréciées dans leur travail.

6 facteurs qui augmentent le risque d'un burnout[2]

1. L'intensité du travail (longues journées de travail, contraintes de rythme, exigences de polyvalence, objectifs irréalistes ou flous, instructions contradictoires,...)
2. Les exigences émotionnelles (affichage imposé du sourire ou de la bonne humeur en toutes circonstances)
3. Le manque d'autonomie (peu de marge de manœuvre dans la prise de décision, d'initiatives...)
4. Les relations dégradées entre collègues (la non-reconnaissance, l'inéquité, le harcèlement moral...)
5. Les conflits de valeurs (entre ce qui est exigé de nous au travail et nos valeurs professionnelles, personnelles ou sociales)
6. L'insécurité vis à vis de l'avenir (de son emploi, de son niveau de salaire, un changement de poste, de métier,...)

(1) has-sante.fr/jcms/pprd_2974265/fr/burnout-reperage-et-prise-en-charge
(2) Pour en savoir plus : consultez le dossier psycom.org/comprendre/la-sante-mentale/la-sante-mentale-et-lemploi

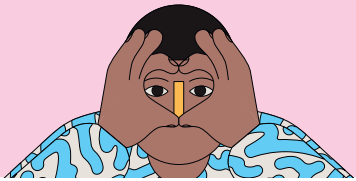
Les chiffres clés

Le burnout est en 2e position dans les affections d'origine professionnelle.

En France, 3,2 millions d'actifs ont un risque élevé de faire un burnout professionnel.(4)

150 symptômes sont identifiés pour le burnout (nombreux sont communs à d'autres pathologies).(3)

Un salarié français sur trois en serait atteint dont 13% en burnout sévère.(5)



Les manifestations

émotionnelles

Tristesse, anxiété, irritabilité, hypersensibilité ou absence d'émotion...

physiques

Troubles du sommeil, fatigue chronique, troubles musculosquelettiques (dos, nuque), maux de tête, vertiges, prise ou perte de poids, troubles gastro-intestinaux...

cognitives

Troubles de la mémoire, diminution de la concentration, difficulté à réaliser plusieurs tâches à la fois, indécision, erreurs mineures, fautes, oublis...

motivationnelles

Baisse de motivation et de moral, dévalorisation, désengagement progressif...

comportementales

Isolement social, agressivité, comportements addictifs (tabac, alcool, tranquillisants...)

(3) Association France Burn Out
(4) Qualisocial
(5) Baromètre OpinionWay pour le cabinet Empreinte Humaine, spécialisé en prévention des risques psychosociaux, enquête réalisée en ligne du 7 au 17 février 2023 auprès d'un échantillon représentatif de 2000 salariés français, selon la méthode des quotas.

Principales idées reçues

1

Vrai Faux

Le burnout est reconnu comme une maladie à part entière par l'Organisation mondiale de la santé.

Faux. En 2019, l'Organisation mondiale de la santé (OMS)[6] l'a reconnu comme un « phénomène professionnel », « un syndrome résultant d'un stress chronique au travail qui n'a pas été correctement géré » mais non comme une maladie caractérisée. Il est inclus dans la 11e révision de la Classification internationale des maladies (CIM-11) en tant que « phénomène lié au travail ».

2

Vrai Faux

Le burnout concerne tout salarié, quel que soit son métier ou sa catégorie professionnelle.

Vrai. Utilisé pour la première fois en 1974 par le psychiatre américain Freudenberger, le terme de "burnout" désignait à l'origine l'état d'épuisement professionnel du personnel soignant, lié à un surinvestissement émotionnel auprès des patients. Aujourd'hui, le burnout concerne tout salarié, quel que soit son métier ou sa catégorie professionnelle, lorsque sa situation de travail exige un investissement important et prolongé, notamment sur le plan émotionnel.

3

Vrai Faux

Le burnout a toujours pour origine une dépendance au travail et une incapacité à s'en détacher psychologiquement.

Faux. Si des personnes très investies au travail voire dépendantes, peuvent basculer vers un syndrome d'épuisement professionnel, d'autres situations comme des contraintes de travail excessives, un manque de soutien de la hiérarchie ou des collègues, une crise de sens au travail etc., peuvent conduire à eux seuls vers un burnout[7] (cf. les 6 facteurs de risque des RPS)[8]. D'autres facteurs plus personnels peuvent également entrer en jeu : les traits de personnalité, l'environnement social et familial, etc.

4

Vrai Faux

La responsabilité de l'employeur en cas de burnout d'un salarié est engagée.

Vrai. Le code du travail impose à l'employeur de prendre toutes les mesures nécessaires pour assurer la sécurité et protéger la santé physique et mentale des travailleurs. Cela signifie que l'employeur doit instaurer des actions de prévention, d'information et de formation pour éviter les situations de burnout, et mettre en place une organisation et des moyens adaptés à cet objectif.

(6) who.int/news/item/28-05-2019-burn-out-an-occupational-phenomenon-international-classification-of-diseases
(7) Pour en savoir plus : guide d'aide à la prévention : Le syndrome d'épuisement professionnel ou burnout – Mieux comprendre pour mieux agir – DGT – ANACT – INRS – mai 2015
(8) inrs.fr/risques/psychosociaux/facteurs-risques.html

Les conseils

Préservons notre santé mentale

Au travail

- Faisons des pauses régulières, même courtes
- Hiérarchisons nos priorités en urgentes et non urgentes ; reconnaissons nos limites et n'acceptons pas plus que nous ne puissions en faire ; fragmentons nos tâches en sous-objectifs atteignables
- Évacuons nos tensions et contrariétés en les exprimant
- Demandons de l'aide si nous en ressentons le besoin
- Portons notre attention sur nos réussites dans notre travail
- Interrogeons-nous sur la réalisation de notre travail et son adéquation ou non avec nos propres valeurs

Dans les autres sphères de la vie

- Accordons-nous chaque jour des petits plaisirs
- Entretenons notre réseau social
- Adoptons un mode de vie plus équilibré (une alimentation équilibrée et une activité physique régulière, se coucher à heure fixe,...)
- Faisons appel à des méthodes de développement personnel et de psychologie positive (gestion des émotions...) et de réduction du stress

Repérons les premiers signes d'alerte

- Une fatigue intense, un sommeil qui n'est plus réparateur
- De nombreux oublis (rendez-vous importants, le cours des événements récents,...)
- Incapacité à suivre le fil d'une conversation, à résoudre des problèmes simples
- Réactions émotionnelles disproportionnées (irritabilité, susceptibilité...)
- Un changement du caractère
- Une disparition de l'enthousiasme et du sentiment de satisfaction professionnelle

Demandons de l'aide et faisons respecter nos droits

- En parler à nos proches, à des collègues de confiance afin de prendre du recul sur une situation, avoir du soutien et chercher des solutions
- Solliciter d'autres interlocuteurs pour échanger sur notre poste et nos difficultés, nous informer de nos droits et nous accompagner :
  - Le médecin du travail (visite à la demande) et le psychologue du travail
  - Les représentants du personnel
  - Le médecin traitant, le psychiatre
  - Des associations spécialisées en santé mentale...

Sites internet de référence

L'institut européen pour l'intervention et la recherche sur le burnout :
burnout-institute.com

Psycom :
Psycom.org > Comprendre > La santé mentale > La santé mentale et le travail

Ministère du Travail, du Plein emploi et de l'Insertion :
travail-emploi.gouv.fr

Site Souffrance et travail :
souffrance-et-travail.com (annuaire des Consultations Souffrance et travail)

Agence nationale pour l'amélioration des conditions de travail :
anact.fr

Association France Burn Out :
asso-franceburnout.fr

Institut national de recherche et de sécurité :
inrs.fr

Plateforme de formation sur le burnout ainsi qu'un programme pour particuliers afin de sortir du burnout :
ciaoburnout.com

MGEN, membre du groupe VYV, est une mutuelle régie par le Code de la mutualité et la première mutuelle en cotisations individuelles. Classement Argus de l'assurance, oct. 2022. Siège social : 3, square Max Hymans -75748 PARIS CEDEX 15.
DIRCOM MGEN - 2310-DEPA5-Burnout - Illustration : © Camilo Huinca - Photo : © GettyImages

MGEN. Première mutuelle des agents du service public