

Journées Médicales de Strasbourg
18–19 novembre 2023

Burn out : quand y penser ? que faire ?

Gilles Bertschy

Professeur des universités – Praticien hospitalier

Pôle de psychiatrie, santé mentale et addictologie

Service de Psychiatrie II

INSERM u 1114



Qu'est-ce que le burnout?

- Etat d'épuisement
- Survient sous l'effet du stress chronique et de la charge excessifs dans le travail
- Déséquilibre entre ce que demande le travail en terme de stress et charge et les ressources personnelles
- Concept d'abord développé pour des professionnels de l'aide et du soin

Prévalence en hausse ?!?!

- Des chiffres impressionnants
- D'après l'étude réalisée début 2022 par OpinionWay pour le cabinet Empreinte Humaine
 - **34 % des salariés seraient en burn-out**
 - **dont 13 % en burn-out sévère**



Radios ▾

Podcasts

Catégories ▾

Espace musique

france
culture

Grille des programmes

Podcasts

Fictions

Documentaires

Série « Philosophie du management »

Épisode 1/4 : Sommes-nous tous en burn-out ?

Mardi 19 octobre 2021



ÉCOUTER (58 MIN)



Trois dimensions constitutives

- Conception façonnée par les travaux de Maslach (Burn-out Inventory)
- A savoir:
 1. Épuisement
 2. Déshumanisation
 3. Perte d'accomplissement personnel



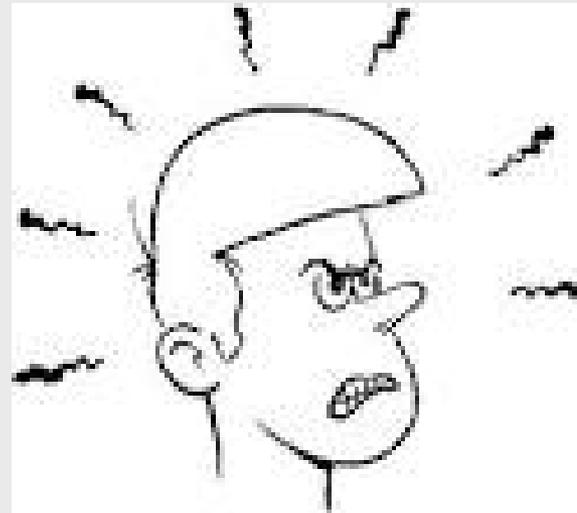
Dimension 1: Épuisement

- Épuisement émotionnel
 - se sentir « vidé » émotionnellement
 - se sentir au bout du rouleau
- Épuisement physique
 - épuisé à la fin de la journée
 - fatigué dès le matin ou dès le lundi
 - récupération possible pendant les vacances
 - concept d'état « hypocortisolique »



Dimension 2: Déshumanisation

- Distance, durcissement
 - envers clients / patients
 - envers collègues
- La relation interpersonnelle n'arrive plus à ressourcer
- Cynisme



Dimension 3: Perte d'accomplissement personnel dans le travail

- Sentiment d'insatisfaction, de frustration
- Sentiment de perte d'efficacité,
- Sentiment de perte de compétence



Quando y
penser?



HAUTE AUTORITÉ DE SANTÉ

FICHE MÉMO

Repérage et prise en charge cliniques du syndrome d'épuisement professionnel ou *burnout*

RAPPORT D'ÉLABORATION

Mars 2017

Manifestations émotionnelles

- peurs mal définies
- tensions nerveuses
- humeur triste ou manque d'entrain
- irritabilité
- hypersensibilité
- absence d'émotion

Manifestations physiques

- troubles du sommeil
- fatigue chronique due à un sommeil qui n'est plus réparateur
- tensions musculaires avec douleurs rachidiennes
- prise ou perte soudaine de poids
- maux de tête
- nausées
- vertiges

Manifestations cognitives

- diminution de la concentration
- difficultés à réaliser plusieurs tâches à la fois
- difficultés à nuancer
- difficultés à prendre des décisions
- erreurs mineures, fautes, oublis

Manifestations comportementales ou interpersonnelles

- repli sur soi, isolement social
- comportement agressif, parfois violent
- diminution de l'empathie
- ressentiment et hostilité à l'égard des collaborateurs
- comportements addictifs : tabac, alcool, tranquillisants, drogues, etc.

Manifestations motivationnelles ou liées à l'attitude

- désengagement progressif
- baisse de motivation et du moral
- effritement des valeurs associées au travail
- doutes de ses propres compétences
- remise en cause professionnelle
- dévalorisation.

Retentissement de l'épuisement

Sur la capacité de travail

- baisse d'efficacité
- présentéisme
- incapacité de travail partielle
- incapacité de travail totale



Sur le vécu subjectif

- inconfort
- souffrance
- retentissement psychique et somatique
- effondrement

Que faire?

Éliminer ou repérer un harcèlement moral associé

- **Agissements répétés** qui ont pour objet ou pour effet une **dégradation des conditions de travail** susceptible de
 - porter atteinte aux droits de la personne du salarié au travail et à sa dignité
 - d'altérer sa santé physique ou mentale
 - de compromettre son avenir professionnel.

Éliminer ou repérer une dépression associée (1)

- Circularité complexe
 - terrain dépressif → épuisement professionnel
 - épuisement professionnel → dépression
- Beaucoup de symptômes communs



fatigue

difficultés de concentration

Éliminer ou repérer une dépression associée (2)

- Certains symptômes sont évocateurs de la dépression
 - anhédonie marquée
 - insomnie de fin de nuit
 - culpabilité
 - idées suicidaires



Danger!

Apprécier le contexte professionnel



- Charge horaire
- Défaut de valorisation par hiérarchie
- Excès d'agression par clients/patients /collègues
- Problèmes d'organisation

Evaluer le rapport de l'individu à son travail

- Exigences personnelles élevées
- Capacité à se protéger
 - en parler (ex: évaluations périodiques)
 - mettre des limites
 - proposer des changements
- Vulnérabilité par rapport à la menace du chômage
- ...

Repérer des sources extra-professionnelles d'épuisement

- Autres sources de surcharge
 - charges familiales
 - rôle d'aidant
 - ...
- Problèmes d'hygiène de vie
 - mauvaise hygiène du sommeil
 - addictions
 - absences d'activité détente/sport
 - ...

Actions de court terme

- Se revoir pour évaluer l'effet de la prise de conscience
- Agir sur l'hygiène de vie
- Considérer les recours en milieu professionnel: hiérarchie, médecin du travail, syndicat, CSSCT...
- **Prescrire un arrêt de travail initial**
- Traiter la dépression si marquée ou pas améliorée par le repos