

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 speedometer with a needle pointing to the 'Burn out' mark. The needle is red and the text 'Burn out' is written in red, bold, italicized letters on the speedometer's scale.
- A savoir:
  1. Épuisement
  2. Déshumanisation
  3. Perte d'accomplissement personnel

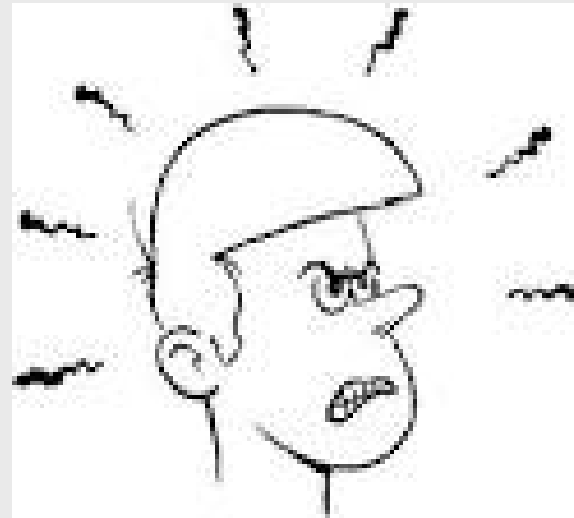
# *Dimension 1: Épuisement*

- 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