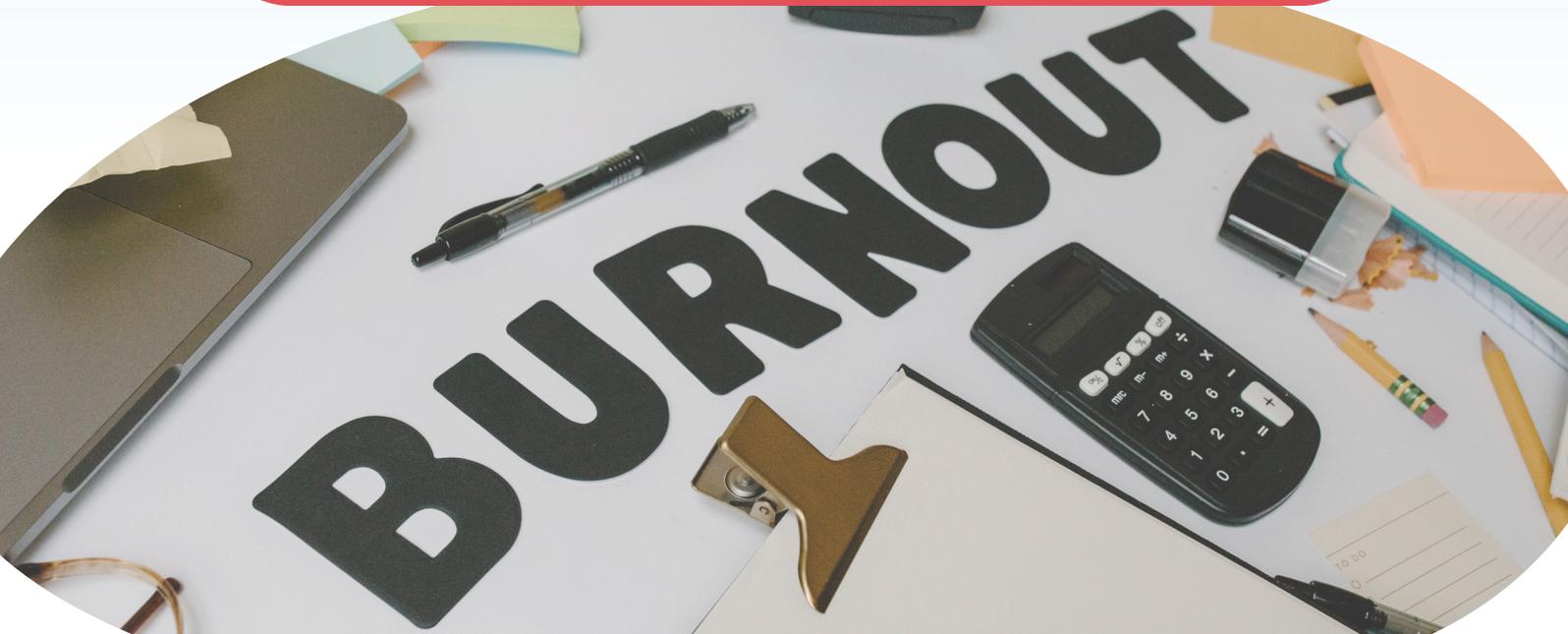




Le BURNOUT



Selon l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS), 1 adulte sur 4 fera un burnout au cours de sa vie.



Ce terme est apparu dans les années 70, il est aussi appelé syndrome d'épuisement professionnel.

Il s'agit d'un état de fatigue intense et de détresse émotionnelle causé par un stress chronique au travail.

Il se caractérise par trois dimensions principales :

- Épuisement émotionnel : une sensation de fatigue extrême et un manque d'énergie.
- Dépersonnalisation : une attitude négative ou cynique envers les collègues et le travail, ainsi qu'un détachement émotionnel (insensibilité à son environnement, déshumanisation des personnes).
- Réduction de l'accomplissement personnel : un sentiment d'inefficacité et de manque de réalisation dans son travail.

Les causes peuvent être multiples : surcharge de travail, tensions au sein de l'entreprise, objectifs inatteignables, manque de reconnaissance professionnelle...

Si les symptômes peuvent varier d'une personne à l'autre,
les signes les plus courants sont :



1. **Un épuisement mental et émotionnel** : sentiment de fatigue intense, manque d'énergie permanent, troubles dépressifs, du comportement
2. **Un détachement** : sentiment de détachement ou de cynisme envers le travail, les collègues ou les clients.
3. **Une diminution de l'efficacité** : difficulté à accomplir les tâches quotidiennes, baisse de la productivité et des performances, dévalorisation
4. **Des problèmes de concentration** : difficulté à se concentrer, à prendre des décisions ou à se souvenir des choses.
5. **Des changements d'humeur** : irritabilité, agacement, frustration, impatience, anxiété, tristesse
6. **Problèmes physiques** : maux de tête, vertiges, troubles du sommeil, douleurs musculaires, problèmes digestifs/cutanés
7. **Isolement** : repli sur soi, isolement social



Le burnout peut entraîner des conséquences graves sur la santé mentale et physique d'une personne et des répercussions importantes dans sa vie personnelle.

Savoir reconnaître les signaux d'alerte permet de pouvoir agir au plus tôt avant d'atteindre un épuisement total. L'entourage peut être moteur de la prise de conscience de son état.

Fixer des limites

(horaires, pauses, déconnexion numérique, savoir dire non...)

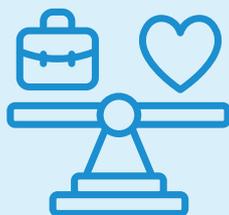


Gérer son stress

(sport, méditation, relaxation...)

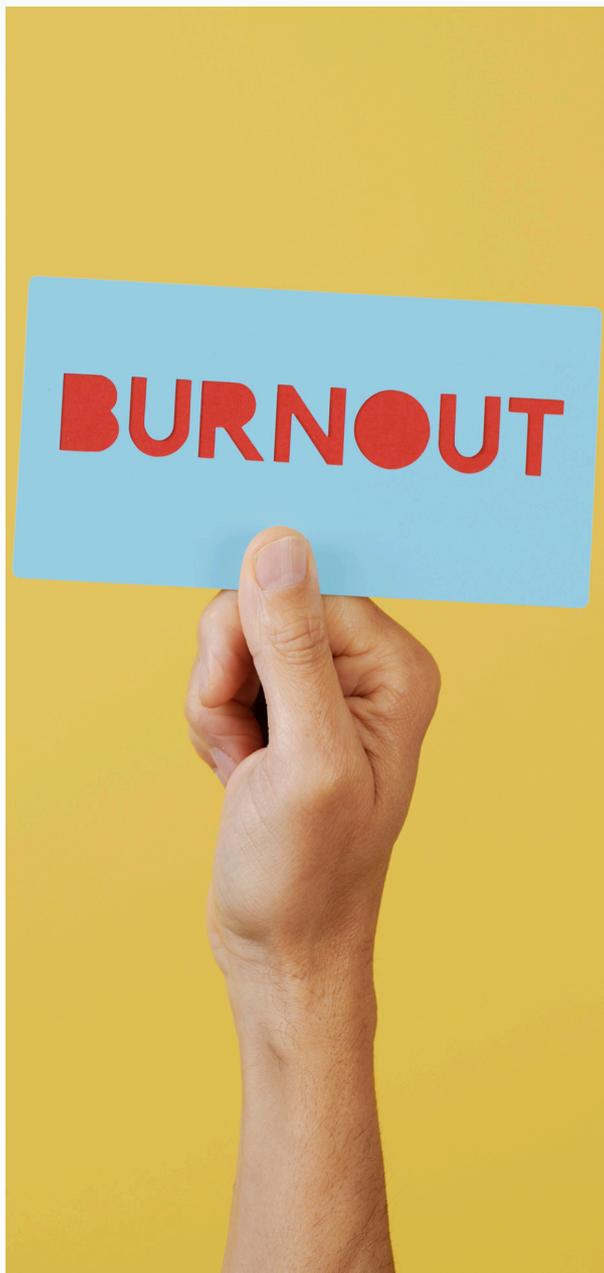


Dissocier vie professionnelle / vie personnelle (sorties, lien social, activités sportives, loisirs...)



Demander de l'aide

(en parler à ses proches, prise en charge médicale, arrêt de travail)



Dans tous les cas, ne pas hésiter à consulter son médecin traitant au plus tôt. L'accompagnement et l'écoute sont indispensables dans la prise en charge.

Face à ce fléau, les entreprises peuvent mettre en place des mesures préventives :

- Formation des dirigeants et des managers à la détection des signes d'épuisement professionnel de leurs salariés
- Adapter les charges de travail et les moyens octroyés
- Limiter la sur implication de certains salariés
- Donner un sens au travail en posant des objectifs concrets et atteignables
- Écouter les salariés dans l'expression de leur ressenti
- Promouvoir un équilibre vie personnelle/vie professionnelle
- Mettre en place des actions de QVT (qualité de vie au travail)



BOREOUT / BROWNOUT, d'autres formes de mal-être au travail :

Si le « burnout » est causé par une surcharge de travail et un surinvestissement, le « **boreout** », à l'inverse, est causé par l'ennui chronique professionnel provoqué par un sous-emploi de compétences et de la capacité intellectuelle du salarié.

Si cela peut parfois faire sourire, ce syndrome est tout aussi lourd de conséquence pour le salarié : perte de l'estime de soi, dévalorisation, remise en question, dépression...

Le « **brownout** » est quant à lui, une perte de sens total de son travail et une incompréhension du monde du travail. Il ne s'agit pas d'un épuisement professionnel mais plutôt d'un désintéressement du salarié vis-à-vis des tâches qui lui sont confiées.



Les symptômes observés sont le manque de motivation, le manque d'énergie, le sentiment d'inutilité, une baisse de productivité, des absences répétées...

Sources :

[Agence nationale pour l'amélioration des conditions de travail](#)

[Santé pratique Paris](#)

[VIDAL](#)

[travail-emploi.gouv](#)

Tout comme le burnout et le boreout si les symptômes sont ignorés, cela peut conduire à une dépression.

À l'heure où la santé mentale est un enjeu majeur mondial, ces trois pathologies sont le reflet d'une réelle détresse psychologique liée au travail et ne doivent pas être sous-estimées.



La prévention et une prise en charge précoce sont les clés pour le bien-être de chacun au travail