

# BURN OUT – EPUISEMENT PROFESSIONNEL

56 %\*  
des  
dirigeants

De nombreuses professions demandent un investissement personnel et affectif important. Les dirigeants et encadrants sont particulièrement concernés par le risque de burnout. Contrairement aux idées reçues, le burn-out touche d'abord les forces vives d'une entreprise, les gens très engagés, perfectionnistes...

+  
engagé  
=  
+ concerné

*\*56 % des dirigeants se sentent débordés et stressés (OpinionWay pour MMA 2021).*

La présente fiche technique s'adresse aux chefs d'entreprise et à leurs salariés. Elle a pour objet d'apporter aux professionnels des indications essentielles relatives à la sécurité au travail et sur les chantiers, pour eux-mêmes et ceux qui les entourent. Outre sa lecture, les professionnels concernés auront avantage à suivre des formations adaptées.

## SOLUTIONS 1

**NON !**



SURCHARGE DE TRAVAIL

**NON !**

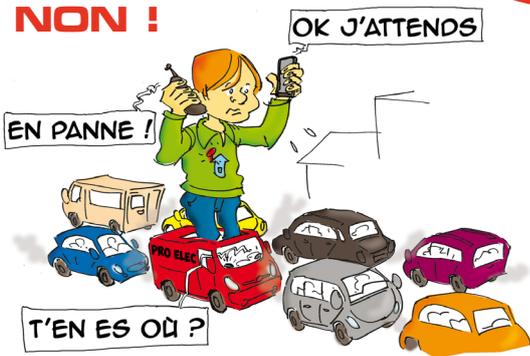
**C'EST UN ORDRE !!!**



RELATIONS INTERNES DIFFICILES

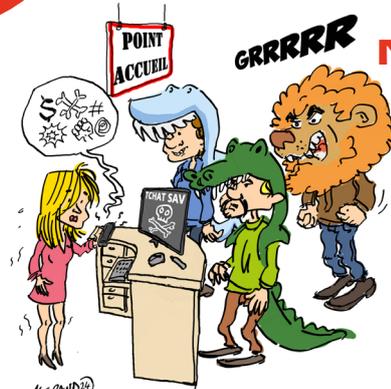
**Taux de Vos Affections 20%**

**NON !**



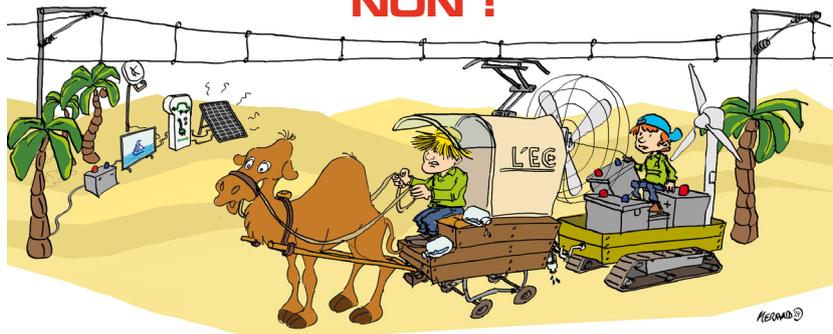
DÉPLACEMENTS

**NON !**



CONTACT AVEC LES PUBLICS

**NON !**



INCERTITUDES ÉCONOMIQUES

On en arrive à ressentir un trop grand écart entre attentes et représentations qu'on a du métier (valeurs et règles) et la réalité du travail. Cette situation, épuise et vide «émotionnellement». Elle conduit à remettre en cause l'investissement initial.

Le burnout ou l'épuisement professionnel peut concerner toutes les professions qui demandent un engagement personnel intense. Il s'agit de détecter au plus tôt et d'empêcher une aggravation pour les personnes menacées d'épuisement. Le rôle de l'entourage est indispensable pour la détection et la prise de conscience.

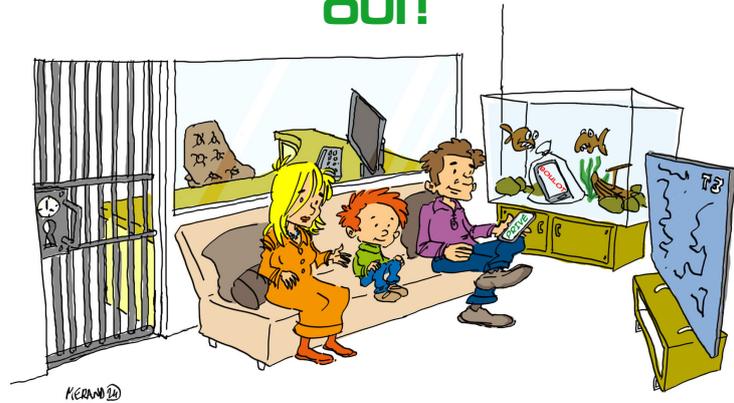
## SOLUTIONS 2

OUI!



PRÉVENIR - DÉLÉGUER

OUI!

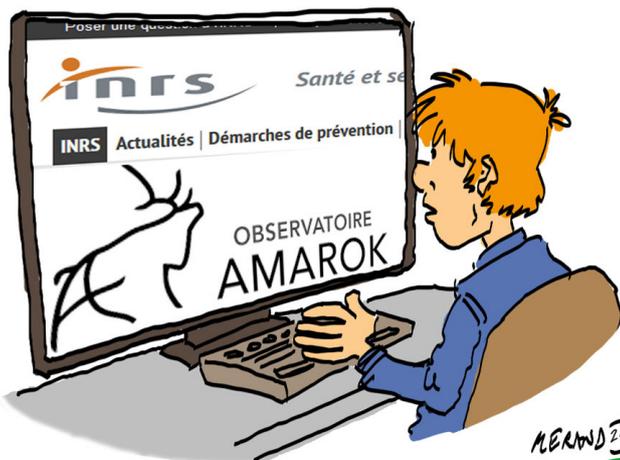


PRÉVENIR - SÉPARER



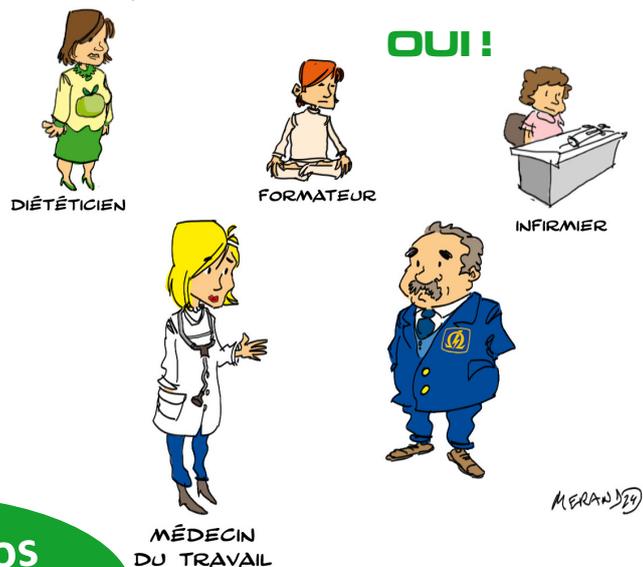
PRÉVENIR - ÉCHANGER

OUI!



OUI!

CONSEILS - SOUTIENS



OUI!

MÉDECIN DU TRAVAIL

CONSEILS - SOUTIENS

Taux de vos Affections 5.5%

Les mesures de prévention doivent être centrées sur le travail, l'environnement, son organisation. Des nombreuses ressources et aides extérieures peuvent être mobilisées : entreprise, médecine du travail, médecine de ville, centres de ressources (INRS, AMAROK...) pour accompagner les personnes et leurs entoursages.

## LES SYMPTÔMES , COMMENT DÉTECTER

Le burnout est consécutif à des stress chroniques dans lesquels l'engagement est prédominant.

Les symptômes sont multiples, peu spécifiques : sentiment de vide, d'impuissance, perte de confiance, irritabilité, pessimisme, attitude rigides isolement, impulsivité, addictions, manque de concentration, indécision, Physique : fatigue généralisée, maux de tête, de dos, troubles du sommeil, vertiges.

**L'épuisement est progressif avec 4 phases** : alarme, résistance, rupture, et enfin burn-out.

**Alarme** : stress répété et constant dit chronique, **Symptômes biologiques** : douleurs gastriques, troubles du sommeil, etc. Etape cruciale où il faut déjà agir (voir plus loin « PREVENIR »).

**Résistance**, Les signaux d'alarme s'estompent. Le corps s'adapte mais reste « en souffrance ». **On ne s'en rend pas compte, entraînant le déni**. Il est crucial à ce stade que **les proches soient vigilants** et aident à prendre conscience.

**Rupture** limite des capacités de l'organisme. Certains symptômes réapparaissent. Les **Incapacités de récupérer malgré de bonnes nuits ou de bonnes vacances** constituent un signal d'alarme indiquant un risque de burn-out.

**Enfin, Burn-out**, épuisement physique et mental. Les défenses sont dépassées. Période de dépression constante et d'angoisse, accompagnée d'une perte de confiance et de motivation envers le travail. Des **comportements cyniques et de dépersonnalisation envers autrui** et envers soi-même peuvent également se manifester.

À ce stade, seul un traitement de longue durée, avec arrêt de travail et thérapies peut aider à retrouver progressivement un équilibre de vie.

## LES FACTEURS DE RISQUES

**Facteurs de risques favorisant liés au travail :**

- la surcharge de travail
- le faible contrôle sur son travail, la concurrence,
- le manque de soutien social,
- la pression temporelle (demande psychologique),
- les injustices ressenties,
- l'insécurité de la situation de travail.

L'effet de ces facteurs de risques peut se combiner à la charge de travail et à la violence interne et externe.

Ils dépendent de l'entreprise, sont liés à son organisation. Il peut être possible de les prévenir en partie.

**Caractéristiques liées à l'individu**, certains traits sont fréquents en burnout : consciencieux, méthodique, organisé, persévérant ou instabilité émotionnelle (perceptions menaçantes, pénibles, problématiques). Ils accordent une importance élevée au travail dans leur vie, à leur identité professionnelle, avec un engagement et investissement forts.

## LES RISQUES

L'exercice d'un métier à responsabilité les accentue :

- **Le risque professionnel** : en tant que responsable la faute professionnelle due à la fatigue ou au surmenage peut être irrévocable. Afin de protéger son entourage et soi-même, il est indispensable d'être vigilant à tout moment afin d'éviter les sanctions pénales et civiles encourues en cas d'erreurs fatales.
- **Le risque physique** : vous pouvez ressentir vertiges ou malaises à cause du stress trop important, vous blesser dans une mauvaise chute. L'apparition de troubles musculosquelettiques qui perdureront à long terme compliqueront tous vos gestes « métier » voir les interdiront.
- **Le risque mental** : le burn-out peut entraîner un état dépressif sévère et dans les cas les plus extrêmes des lésions neurologiques, des suicides.

## PREVENIR EN AMONT

S'adapter seulement, « faire avec » des contraintes parfois lourdes, est contraire au principe de prévention.

Les méthodes de renforcement ne doivent pas faire négliger la prévention primaire. S'entraîner n'élimine pas surcharges ou injonctions contradictoires. Au-delà des mesures isolées il faut analyser travail et organisation.

### Prévention PRIMAIRE

Éliminer ou éloigner les sources de stress. Permettre de se reposer. Maximiser les ressources à sa disposition en déléguant et préférant le travail en équipe. C'est souvent plus difficile pour les personnes les plus exposées qui sont les plus impliquées alors qu'en conservant la bonne distance avec son travail, on est plus naturellement protégé.

Favoriser le soutien social, éviter l'isolement : échange entre pairs (associations, groupes...) par exemple du même métier ou du même statut. Travail en équipe.

Améliorer la reconnaissance du travail accompli en partageant ses objectifs et ses manières de faire pour les atteindre avec des proches ou des pairs.

Laisser le travail à sa juste place, avec des frontières claires entre l'espace travail et les espaces personnels de ressourcement. Travail ou bureau « à la maison », trop contigus, ne sont pas sans risques cachés. On peut créer des rituels chez soi avant ou après le travail pour déconnecter et prendre le recul nécessaire. La déconnexion numérique est aussi nécessaire pour les dirigeants et les encadrants. Des équipements de communication et un paramétrage stricts, séparés de la vie professionnelle devraient s'imposer comme pour les salariés exécutants.

Identifier les personnes-ressources et les appuis, pouvoir parler et extérioriser les émotions.

La médecine du travail pourra être mobilisée pour faire un bilan ou avoir un suivi régulier.

Travailler sur soi est un moyen de se sentir mieux. Faire de l'exercice, permet de libérer l'esprit et d'évacuer les tensions accumulées.

## OUTILS ET AIDES

Si l'on suppose une situation de burnout chez un proche ou soi-même il est utile de l'amener à en parler et à s'interroger : vécu au travail, manque d'énergie, difficultés à se concentrer, facilement irritable ? A partir de ses réponses, vous pouvez essayer de l'alerter sur son comportement et ses modifications. De nombreuses ressources sont disponibles pour aider à y voir plus clair.



Site Améli



Site INRS

Vous pouvez lui conseiller de contacter le médecin du travail qui pourra l'orienter pour un bilan et une prise en charge médicale ou psychologique et appréciera l'opportunité d'un aménagement de poste ou d'une redéfinition des objectifs et des moyens à disposition.

## ADHERER À L'OFFRE TRAVAILLEUR INDÉPENDANT ET AUX OFFRES COMPLÉMENTAIRES DIRIGEANTS

La loi de 2022 prévoit que tous les services de santé doivent proposer un suivi pour les travailleurs indépendants à des conditions avantageuses.

De plus de nombreux centres proposent des accompagnements et des suivis pour les dirigeants des entreprises adhérentes pour leurs salariés.

Ces offres comportent le plus souvent des bilans de santé complets de plusieurs niveaux à tarifs préférentiels.



Réseau PRESANCE

## UN OBSERVATOIRE SPÉCIALISÉ ENCADRANT DIRIGEANTS

L'observatoire Amarok est une référence dans le secteur de la santé physique et mentale des dirigeants. Le professeur Torrès, Professeur des Universités à Montpellier, a créé une méthodologie innovante, fruit d'années de recherches.



AMAROK



YouTube

Pour suivre l'évolution de votre état de santé, vous pouvez créer un compte qui vous permettra d'accéder à des outils, des offres et de comparer les résultats dans le temps.

Pour être bien informé et pour former votre personnel, demandez les réunions d'information interactives et les formations à votre Médecine du travail et à FEDELEC : [www.fedelec.fr](http://www.fedelec.fr)

CONTACTS : FEDELEC - 1 Place Uranie - 94340 Joinville le Pont - [www.fedelec.fr](http://www.fedelec.fr)  
CARSAT : Caisse d'Assurance Retraite et de la Santé au Travail, CRAMIF en Île-de-France  
Votre Service Prévention Santé Travail du réseau PRESANCE : [www.presance.fr](http://www.presance.fr)



Cette fiche a été élaborée à partir notamment de sources documentaires de l'INRS<sup>(1)</sup>, de l'OPPBT<sup>(2)</sup>, d'Améli<sup>(3)</sup> (déc.2024).

FEDELEC remercie PREVACT et le CIAMT pour leurs précieux concours dans la réalisation de cette fiche.

(1) Institut National de Recherche et de Sécurité pour la prévention des accidents du travail et des maladies professionnelles.

(2) Organisme Professionnel de Prévention du Bâtiment et des Travaux Publics. (3) Site de l'Assurance Maladie - CNAM.