

BURN-OUT

5'

« Comment Prendre en Charge un Salarié en Burn-out ? »

Le « syndrome d'épuisement professionnel » (ou burn-out) peut avoir des conséquences graves sur la santé de vos salariés et dégrader le climat social de votre entreprise. Le burnout peut s'associer ou entraîner à des conduites addictives.

Cette fiche explique les 4 étapes à suivre pour réagir au mieux dans le cas d'un burn-out et accompagner la personne concernée.



REAGIR

Employeur 

Médecins 

Nos sources

• Documents Addict'Aide

Addict AIDE^{pro}
LES ADDICTIONS EN MILIEU PROFESSIONNEL

Le terme « burn-out » décrit un état d'épuisement physique, émotionnel (stress) et mental (lassitude) profond, causé par un investissement prolongé dans des situations de travail perçues comme exigeantes.

Repérer le burnout précocément est difficile : ses symptômes diffèrent d'un individu à l'autre et s'installent de manière progressive. Non spécifiques, ils ressemblent aux symptômes de certains troubles ou maladies psychiques.

L'important n'est donc pas le diagnostic du problème, mais sa détection : à partir de 3 symptômes, sonnez l'alerte ! Pensez à alerter le médecin du travail.



1 • RESTEZ BIEN À L'ÉCOUTE

En veillant aux symptômes.

Symptômes

Physiques

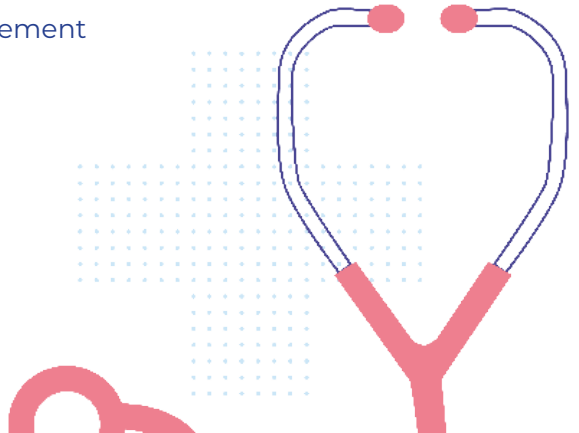


- Maux de tête/dos, palpitations, appétit variable
- Fatigue chronique, vacances et repos inefficaces
- Efficacité diminuée, redoublement d'efforts inefficaces
- Concentration, mémoire et attention en baisse

Relationnelles/Emotionnelles



- Manifestation d'une perte de sens
- Comportements à risque (imprudences, agressivité)
- Cynisme, détachement émotionnel, travail mécanique
- Humeur changeante, irritabilité, pleurs et accès de colère
- Dérégulation des horaires
- Préoccupations permanentes liées au travail
- Sentiment de solitude et isolement





36 % des Français

affirment avoir déjà
fait un **burn-out**.

Source : [Le Figaro](#), citant la CFDT (2017)

2 • CHERCHEZ L'ORIGINE DU PROBLÈME

Discutez ensemble.

Mettez le salarié concerné en relation avec son médecin du travail et le service de santé au travail de votre entreprise. Ces derniers vous aideront à comprendre les causes du problème, sachant que celles-ci peuvent être aussi bien de nature personnelles que professionnelles.

- **Conditions de travail** (intensité et organisation du travail, exigences émotionnelles, autonomie et marge de manœuvre, relations dans le travail, conflits de valeurs, insécurité de l'emploi),
- **Vécu de la personne** (antécédents personnels et familiaux, antécédents dépressifs, événements survenus dans la vie personnelle, soutien de l'entourage, rapport au travail).

La confrontation de leurs analyses de la situation vous permettra d'établir ou non le diagnostic de burn-out, auquel cas vous serez peut-être amené à prendre des mesures préventives pour éviter que la situation ne se reproduise.



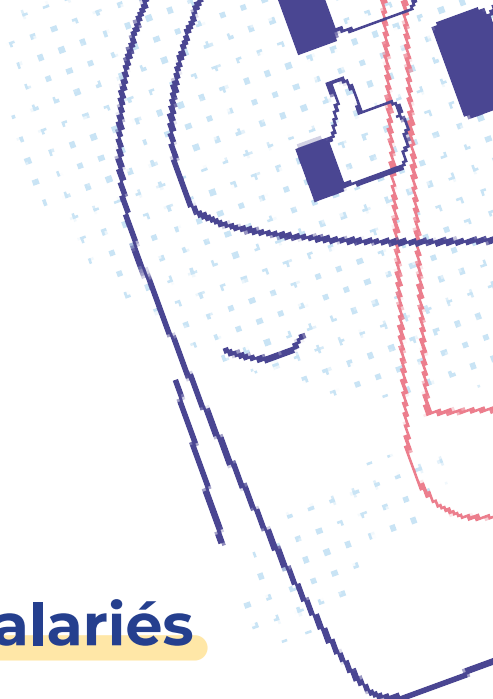
3 • PRENEZ SOIN DE VOTRE SALARIÉ

En personnalisant son accompagnement.

La prise en charge du burn-out dépend d'un individu à l'autre, en fonction de la nature de son travail et du problème lui-même.

Solutions de prise en charge

- **Un arrêt de travail** : adaptez sa durée à l'évolution du trouble et au contexte socio-professionnel,
- **La combinaison d'interventions psychothérapeutiques ou psychocorporelles** (thérapies cognitivo-comportementales, relaxation, méditation pleine conscience,...),
- Un éventuel **traitement médicamenteux (antidépresseurs, anxiolytiques...)**, si le burn-out est associé à des troubles anxieux ou dépressifs,
- Pour les cas les plus complexes et sévères, **faites intervenir un psychiatre** : il vous aidera à réévaluer les traitements médicamenteux et à décider de la reconduction de l'arrêt maladie.



24 % des salariés

français affirment être
en situation d'hyperstress
(santé en danger).

Source : [Cabinet Stimulus](#), cité par l'Observatoire du
Stress au travail CFDT (2018)

4 • ACCOMPAGNEZ SON RETOUR

En adaptant ses conditions de travail.

Pour que le retour au travail se passe bien pour vous et votre salarié, vous devez le préparer en adaptant ses conditions de travail.

Avant le retour au travail, **on vous recommande d'organiser une (ou plusieurs) visite(s) de pré-reprise** avec le médecin du travail.

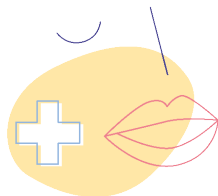
A l'issue de la visite de pré-reprise, le médecin du travail vous conseillera **les aménagements à effectuer sur le poste de travail**. Dans certains cas, il pourra aussi vous conseiller concernant le reclassement du salarié ou sa réorientation professionnelle.

Le retour au travail doit se faire progressivement : n'attendez pas de l'employé qu'il soit productif. **Un suivi régulier** impliquant le médecin du travail, le médecin traitant et, le cas échéant le psychiatre, est indispensable pour que tout se passe bien.



ILS PEUVENT VOUS AIDER

L'annuaire des acteurs compétents.



[Associations](#)



[Cabinets de conseil](#)



[Complémentaires santé](#)



[Organismes Publics](#)



[Partenaires institutionnels](#)



[Service de santé au travail](#)



[Start-up](#)



Une question, un doute ?

Prenez rendez-vous avec votre Médecin du travail et son équipe. Ils sont là pour vous aider.

APPROFONDISSEZ LE SUJET

Avec ces fiches complémentaires

- 13 mesures préventives

- pour lutter contre

- le burnout

10



- Outils numériques

- 9 astuces pour réguler ses

- usages au boulot

7'



Toutes les fiches sont sur www.addictaide.fr/pro

UNE IDÉE DE FICHE, UN AVIS ?

On vous écoute !



Le Fonds Actions Addictions réunit tous les acteurs concernés par la lutte contre les addictions dans le but de développer des projets préventifs innovants. Le portail Addict'Aide Pro est dédié à la prévention des conduites addictives en milieu professionnel.

Tour Montparnasse • 33 avenue du Maine BP 119 • 75755 Paris Cedex 15
contact@actions-addictions.fr