

BURN-OUT ET CONDUITES ADDICTIVES

5'

Comment accompagner un salarié/agent ?

Le « syndrome d'épuisement professionnel » (ou burn-out) entraîne un risque de conduites addictives. Il peut avoir des conséquences graves sur la santé de vos salariés et de votre entreprise. Le repérer et le prendre en charge est donc primordial.

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



AGIR

Employeur 

Médecins 

Nos sources

- Documents Addict'Aide
- [HAS](#)
- [DGT/INRS/ANACT](#)

Addict AIDE_{pro}

LES ADDICTIVES ET LES SALARIÉS PROFESSIONNELS

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

Repérer le burn-out précocement est difficile. Ses symptômes diffèrent d'un individu à l'autre et s'installent de manière progressive. Non spécifiques, ils peuvent donner le sentiment d'être « vidé de ses ressources » ou ressembler à certains troubles psychiques.

Si votre salarié présente plusieurs symptômes évocateurs d'un burn-out, pensez à alerter le service de prévention et de santé au travail.



1 • RESTEZ BIEN ATTENTIF

Aux signaux avant-coureurs

Symptômes

Physiques et cognitifs

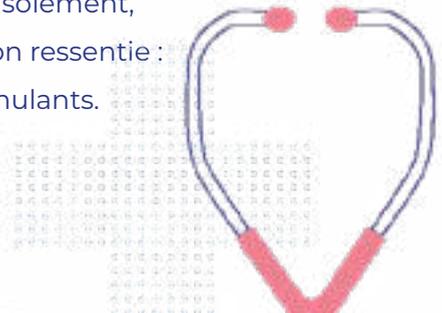


- Fatigue chronique, vacances et repos inefficaces,
- Troubles du sommeil,
- Maux de tête, tensions musculaires, douleurs dorsales palpitations, appétit variable,
- Efficacité diminuée, redoublement d'efforts inefficaces,
- Concentration, mémoire et attention en baisse.

Relationnelles/Emotionnelles



- Cynisme, détachement vis-à-vis de son travail et de ses collègues, travail mécanique,
- Manifestation d'une perte de sens,
- Comportements à risque (imprudences, agressivité),
- Humeur changeante, irritabilité, pleurs et accès de colère, manque d'entrain,
- Sentiment de solitude, dévalorisation et isolement,
- Comportements addictifs face à la tension ressentie :
tabac, alcool, cannabis, tranquillisants, stimulants.





Sondage Opinion Way

sur 2 000 personnes :

**44 % se disent en détresse
psychologique à cause du travail.**

Source : [Opinion Way 2023](#)

2 • CHERCHEZ L'ORIGINE DU PROBLÈME

Discutez ensemble.

Mettez le salarié concerné en relation avec le service de prévention et de santé au travail de votre entreprise. Ce dernier vous aidera à comprendre quels sont les facteurs de risque professionnels susceptibles d'être impliqués dans le burn-out de votre salarié.

Il est important dans ces cas là de réinterroger le fonctionnement de la structure et de réévaluer, entre autres les risques psychosociaux. [Le guide DGT-INRS-ANACT](#) peut vous aider en ce sens. N'hésitez pas à mettre le comité social et économique (CSE) dans la boucle pour participer à l'analyse des risques, leur connaissance du terrain est primordial. Les conduites addictives peuvent être associées à l'épuisement professionnel. Agir sur les RPS pour prévenir le burn-out permettra d'agir sur les conduites addictives.

Voici quelques exemples de facteurs de risques au niveau des conditions de travail : intensité et organisation du travail, exigences émotionnelles, autonomie et marge de manoeuvre, relation dans le travail, conflit de valeurs, insécurité de l'emploi.

Le **vécu du collaborateur concerné** est également important à prendre en compte : le burn-out touche davantage des personnes qui accordent beaucoup d'importance à leur métier et qui ont de fortes attentes vis-à-vis de leur travail ou des antécédents personnels



3 • AIDEZ VOTRE SALARIÉ

À prendre soin de lui

La prise en charge d'une personne souffrant de burn-out doit être adaptée à ses besoins en fonction de la nature de son travail et du problème lui-même.

Une prise en charge personnalisée

- Un accompagnement par un ou plusieurs référents médicaux (médecin, psychiatre),
- **Un arrêt de travail** dont la durée sera adaptée à l'évolution du trouble et au contexte socio-professionnel,
- **La prise en charge psychothérapeutique spécialisée** qui peut combiner plusieurs approches : thérapies cognitivo-comportementales, psychocorporelles, relaxation...
- Un éventuel **traitement médicamenteux (antidépresseurs, anxiolytiques...)**, si le burn-out est associé à des troubles anxieux ou dépressifs.





Pour 90 % des professionnels

la pression s'est accrue dans les entreprises ces dernières années .

Source : [Sondage LinkedIn actualités sur plus de 9 000 personnes \(2022\)](#)

4 • ACCOMPAGNEZ SON RETOUR

En adaptant ses conditions de travail.

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

Avant le retour au travail, **il est important de conseiller à votre salarié de solliciter une (ou plusieurs) visite(s) de pré-reprise** auprès du médecin du travail.

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

Le retour au travail peut se faire progressivement par l'intermédiaire d'un temps partiel thérapeutique. N'hésitez pas à proposer des rencontres régulières avec le collaborateur concerné, ses managers et le service de prévention et de santé au travail.

La formalisation et la transparence d'un tel dispositif d'accompagnement sont essentielles pour le retour du travailleur mais aussi pour le collectif de travail. Ce dernier voit, de ce fait, que l'entreprise a pris conscience de l'existence et de l'importance du sujet, et qu'elle prend des mesures de prévention adaptées. Un dispositif de suivi peut être mis en place comme par exemple faire le point avec l'encadrement et/ou un élu du CSE lorsque cette instance est présente dans la structure.



ILS PEUVENT VOUS AIDER

L'annuaire des acteurs compétents.



[Associations](#)



[Cabinets de conseil](#)



[Complémentaires santé](#)



[Organismes Publics](#)



[Partenaires institutionnels](#)



[Service de prévention et 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 burn-out

10



- Outils numériques

9 astuces pour réguler ses

usages au travail

7'



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

UNE IDÉE DE FICHE, UN AVIS ?

On vous écoute !



Le Fonds Addict'AIDE 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.

62-68 rue Jeanne d'Arc 75013 Paris

contact@addict-aide.org

Addict AIDE^{pro}