Burn-out, quels sont les signes qui ne trompent pas ?

Par [**Akim Khenifar**](http://www.juritravail.com/authors/khenifar-akim-101?rel=author)| Modifié le 16-09-2014 |

*Juritravail*

*Le [burn-out](http://www.juritravail.com/maladies-non-professionnelles/Type/Question/Pack/92/Id/24811) est une****spirale****qui menace la*[*santé*](http://www.juritravail.com/maladie-et-accident/hygiene-securite-sante)*des salariés les plus enclins à poursuivre leurs efforts au travail au détriment des****signaux****que leur envoie leur organisme. Il s'agit d'un****syndrome d'épuisement professionnel*** *doublé d'un état****d'épuisement émotionnel****.*

Patrick Légeron, médecin psychiatre fondateur du cabinet Stimulus, décrit ce phénomène selon les termes suivants : "C'est un état d'épuisement émotionnel. La personne touchée a le sentiment de ne plus avoir d'énergie, elle se sent “vidée”. En même temps, apparaît un **désinvestissement** de la relation avec l'autre, un manque d'empathie, une attitude cynique. Enfin, on constate une baisse de l'estime de soi".

La notion de burn-out ne fait pas l'unanimité chez les spécialistes qui ne parviennent à s'accorder que sur un certain nombre de points comme la nécessité d'un [arrêt de travail](http://www.juritravail.com/fonctionnaires/maladie-et-arret-de-travail/arret-de-travail) et la prise en charge par un médecin. La **nature** exacte du burn out, quant à elle, est encore l'objet de discussion comme l'indique l'expert interrogé selon qui : "Le monde médical s'interroge encore pour savoir si c'est une forme particulière de dépression, une forme aiguë de stress, un mélange des deux ou ni l'un ni l'autre…".

Le burn-out doit être diagnostiqué pour être pris en charge. Certains signes caractéristiques annoncent son apparition et doivent **alarmer** ceux qui en sont l'objet. Ainsi, le docteur Dominique Servant, spécialiste du **stress** au CHU de Lillle donne les clés permettant d'identifier le comportement du candidat au burn-out : "Les premiers signes sont souvent physiques et liés à la fatigue: difficultés à s'endormir,**fatigue** malgré le repos… Pour combler ces premiers signes, on redouble d'effort, on travaille plus… on fonce". D'autres signes d'alerte doivent être surveillés comme le **manque de concentration**, les trous de mémoire, les crises de **colère**, les variations de **poids**, etc...

La psychiatre parisienne Yasmine Liénard rappelle l'importance de l'écoute de soi, en insistant sur quelques **précautions** à prendre : "prendre de larges pauses déjeuner, **marcher**, respirer, **méditer**, écouter les rythmes et les **besoins du corps**. Il faut se respecter". Les salariés soumis à ce phénomène répondent le plus souvent à un profil de collaborateurs impliqués" qui refusent tout **compromis** et s'investissent particulièrement" ajoute le docteur Laurent Karila, vice-président de SOS addiction.

"***Info-plus" : Le burn-out, un élément qui peut laisser présumer que vous êtes harcelé***

Cela n'est pas toujours le cas mais parfois le burn-out est associé à un [harcèlement moral](http://www.juritravail.com/harcelement-moral-sexuel-discrimination/Type/Lettre/Pack/2/Id/373).

Les juges ont déjà retenu cet élément parmi la liste des faits évoqués par un salarié à l'appui d'une **action judiciaire** tendant à faire reconnaître un harcèlement moral (Cass. Soc. 6 avril 2011, n°[10-11647](http://www.juritravail.com/jurisprudence/JURITEXT000023837214.html)). Dans cette affaire le salarié présentait notamment des arrêts maladie portant les mentions d'un **état dépressif secondaire** dû à un "burn-out" professionnel.

Le stress à **long terme** peut affecter la santé des salariés (risque **cardio vasculaire**, obésité, anxiété, etc…) et se traduire par un burn-out. Les membres du [CHSCT](http://www.juritravail.com/inspections-enquetes-chsct/Type/FicheExpress/Pack/1551/Id/331) doivent étudier ce phénomène et tenter de proposer des **solutions** permettant d'améliorer les conditions de travail lorsqu'il constate un nombre élevé d'arrêts de travail dans leur structure.