



RISQUES PSYCHOSOCIAUX :

LE SYNDROME DE L'ÉPUISEMENT

PROFESSIONNEL OU BURN-OUT

Les Risques Psychosociaux (RPS) intègrent : les violences internes et externes, le harcèlement moral et sexuel ainsi que l'épuisement professionnel.

Qu'est ce que l'épuisement professionnel ou burn-out ?

Le burn-out se traduit par « *un état d'épuisement physique, émotionnel et mental, qui résulte d'un investissement prolongé dans des situations de travail exigeantes sur le plan émotionnel* ». Il est la conséquence de situations de travail émotionnellement exigeantes. C'est un processus de dégradation du rapport au travail. L'épuisement professionnel est une spirale dangereuse.

Il comporte trois dimensions :

- **L'épuisement émotionnel, psychique et physique**

- Les temps de repos ne suffisent plus à soulager la fatigue qui devient alors chronique
- Le sentiment d'être « sans ressources » émotionnelles, physiques ou mentales

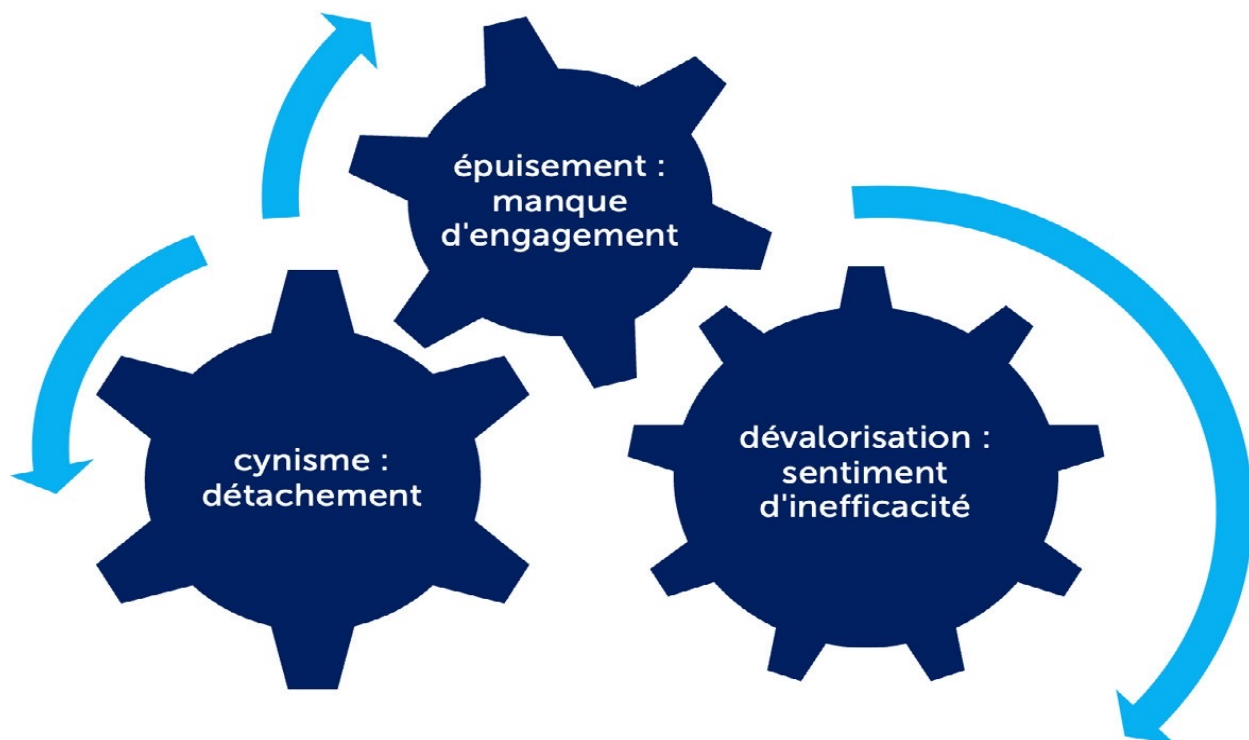
- **Le cynisme vis-à-vis du travail**

- Attitude négative et détachée
- Le salarié devient insensible à son environnement professionnel

- **La diminution d'accomplissement personnel au travail**

- Le salarié se sent dévalorisé, inefficace et inutile

Le burn-out est diagnostiqué par un médecin.





Quels sont les symptômes du syndrome d'épuisement professionnel ?

Plusieurs manifestations peuvent survenir, similaires à une exposition prolongée à plusieurs facteurs de risques psychosociaux :

- **Émotionnelles** : sentiment de perte de contrôle, irritabilité, anxiété, hypersensibilité ou perte d'émotions
- **Physiques** : troubles du sommeil, douleurs musculaires, nausées, prise ou perte de poids...
- **Cognitives** : diminution de la concentration, difficulté à réaliser plusieurs tâches, manque de recul....
- **Manifestations comportementales ou interpersonnelles** : Repli sur soi, manque d'empathie, addictions...
- **Manifestations motivationnelles ou liées à l'attitude** : autodé-préciation dans le travail, baisse de motivation,

Professionnellement, d'autres symptômes peuvent se manifester :

- **Stress au travail passager ou chronique** : déséquilibre entre les objectifs et les ressources allouées
- **Addiction au travail** : épuisement des ressources par l'implication excessive dans le travail



Quelles peuvent être les causes ?

Comme l'ensemble des RPS, le syndrome de l'épuisement professionnel est la conséquence d'une exposition du salarié à un environnement professionnel dégradé.

Les causes sont :

- **Liées aux conditions de travail** :
 - **Surcharge de travail** : quantité de travail, temps de travail excessif
 - **Exigences émotionnelles** : difficultés relationnelles avec le public
 - **Manque d'autonomie et de marges de manœuvre** : rythme contraignant...
 - **Mauvais rapports sociaux et relations de travail** : ordres contra-dictaires...
 - **Conflits de valeurs** : sentiment d'effectuer un travail inutile...
 - **Insécurité de la situation au travail** : manque de perspectives, précarité...
- **Personnel** : aspect émotionnel, conscience professionnelle...

Comment prévenir le burn-out ?

- **Agir sur les facteurs de RPS (responsabilité de l'employeur) :**
 - Suis-je formé et informé sur l'épuisement professionnel ?
 - La charge de travail individuelle et collective est-elle réaliste ?
 - Comment sont les relations interpersonnelles ?
 - Mon avis compte-t-il ? Ai-je un retour du travail accompli ?
 - Mon travail est-il reconnu ?
- **Repérer les alertes collectives :**
 - signaux liés au fonctionnement de l'entreprise
 - signaux liés à la santé et à la sécurité des salariés
- **Repérer les alertes individuelles :**
 - symptômes

LES CONSEILS DE L'UNSA

COMMENT ANTICIPER ET RÉAGIR ?

Si vous êtes épuisés professionnellement ou si vous constatez qu'un collègue en présente les symptômes, n'attendez pas !

Qui prévenir au sein de l'entreprise ?

- Le médecin du travail
- La CSSCT
- Vos élus UNSA
- Le Dispositif d'Ecoute et d'Accompagnement.

Sur qui s'appuyer ?

- Le médecin traitant
- Les amis, la famille
- Vos élus UNSA

Plus d'informations pratiques ? besoin d'aide ?

Contactez-nous

Nous écrire : unsa.safran@free.fr

Nous retrouver : www.unsa-safran.org

