

# Burn-out : Reconnaître, Prévenir et Agir avant qu'il ne soit trop tard

Qui n'a jamais ressenti de la fatigue, du stress ou une perte de motivation à l'idée d'aller travailler ?

Ces signaux, parfois ignorés ou minimisés, peuvent pourtant être les premiers signes avant-coureurs d'un burn-out, aussi appelé épuisement professionnel.

## Qu'est-ce que le Burn-out ?

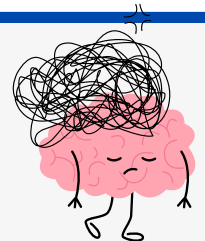
Le burn-out est un syndrome "résultant d'un stress professionnel chronique qui n'a pas été géré avec succès" (OMS). Il existe plusieurs dimensions de symptômes dans le burn-out :



### Épuisement physique

Perte d'énergie  
fatigue, maux de tête, troubles du sommeil, ...

### Épuisement Cognitif



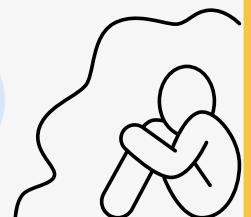
Des difficultés de concentration, indécision, difficultés à faire des opérations simples, problèmes de mémoire, erreurs fréquentes, ...



### Épuisement Emotionnel

Sentiment de vide, d'impuissance, perte de confiance en soi, irritabilité, ...

### Distance Mentale



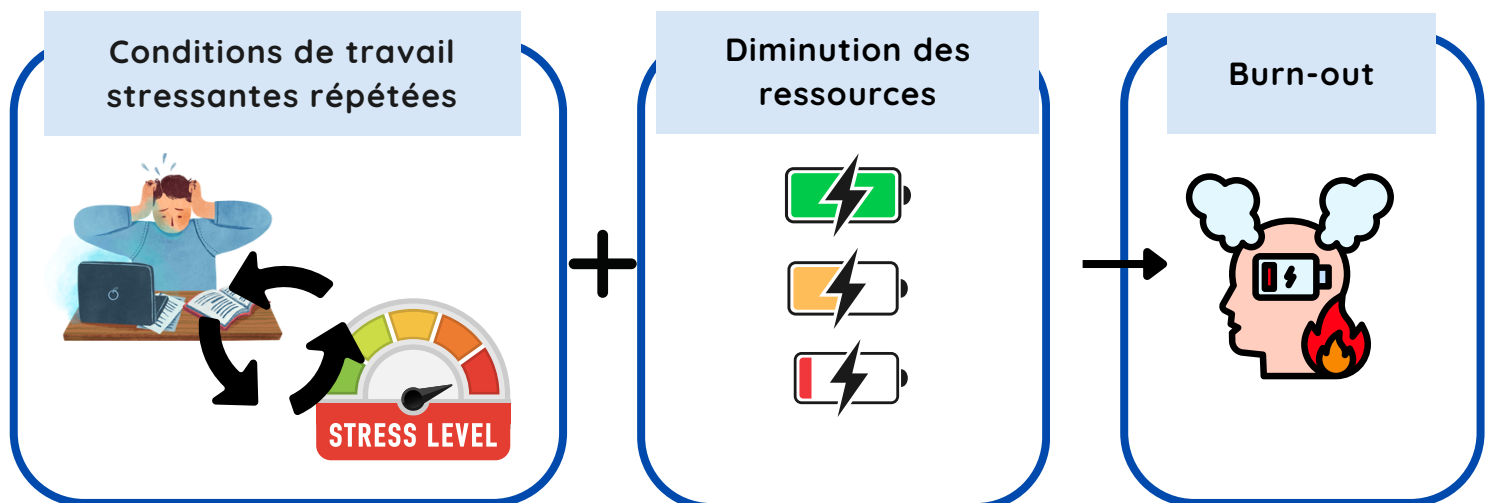
Absence d'engagement dans le travail, évitement des contacts avec les autres, ...

## Des signaux alertants

Le burn-out est la conséquence d'un **environnement de travail stressant répété**.

Le **stress** est généralement le premier signal d'alerte. Cependant, tous les agents n'ont pas nécessairement conscience de ce ressenti ou ne le prennent pas en compte.

Ce stress chronique (installé dans le temps), peut **diminuer vos ressources**, jusqu'à avoir les batteries à plat. Ainsi, les premiers symptômes du burn-out apparaissent, s'installent, s'accroissent.



L'apparition du burn-out n'est pas systématique mais liée au ressenti de stress au travail. Cela dépend de la durée, de l'intensité du stress, de la personne, etc.

## La durée d'un burn-out



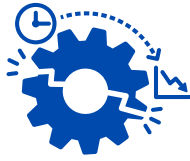
La durée du burn-out varie selon chaque individu. Elle dépend de la gravité des symptômes ainsi que du contexte professionnel et personnel.

En France, la durée moyenne d'un arrêt maladie pour burn-out s'établit **autour de 18 mois** selon l'Assurance Maladie.

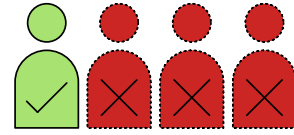
Un délai de réparation court est rare, la majorité des personnes traversent une période de convalescence longue, comprise entre trois mois et trois ans dans les cas les plus sévères.

## Conséquences sur le travail

Les symptômes du burn-out chez les agents peuvent affecter l'environnement de travail de plusieurs manières :



- **Diminution de la productivité** : La fatigue, les troubles de la concentration et l'irritabilité peuvent affecter la performance au travail.



- **Absentéisme, Turnover** : Les agents qui souffrent de burn-out peuvent se retrouver en arrêt maladie pendant des périodes prolongées, ou décider de quitter définitivement leur poste,

## A partir de quand je dois m'alerter ?

Nous vous proposons un questionnaire conçu pour vous aider à évaluer votre état de santé. Si vous vous retrouvez dans au moins 2 de ces questions, nous vous recommandons de vous rapprocher d'un professionnel.

Cette évaluation **n'a pas vocation à établir un diagnostic**, mais elle peut constituer un premier pas vers la prise en charge et le soutien nécessaires.

Yes

1

Est-ce que vous vous sentez constamment épuisé(e), même après une bonne nuit de sommeil ?

☐

2

Avez-vous régulièrement du mal à vous concentrer ? Faites-vous plus souvent des erreurs dans vos missions ?

☐

3

Avez-vous régulièrement des douleurs physiques, comme des maux de tête ou des tensions musculaires, qui semblent liées au stress ?

☐

4

Avez-vous observé des changements dans votre quotidien ? (perte d'appétit, trouble du sommeil, variation d'humeur, rumination, stress, isolement, etc.)

☐

(Ce questionnaire n'est pas une mesure du burn-out)



Si vous vous reconnaissez dans plusieurs des critères mentionnés, nous vous encourageons vivement à solliciter un accompagnement afin de préserver votre santé et votre bien-être.

## Que faire ?

### Agir sur ses conditions de travail

- Identifier les causes : Qu'est-ce qui me pose des difficultés au travail ? Qu'est-ce qu'il me faudrait pour me sentir mieux dans mon travail ?
- En parler avec votre responsable afin d'agir sur les conditions stressantes



### Agir sur ses ressources :

- Recharger ses batteries, prendre des congés/RTT ou arrêt maladie (sur prescription médicale)
- Faire des activités plaisantes
- Pratiquer des techniques de relaxation : méditation, la respiration profonde, le yoga ou même des promenades en plein air

## Les solutions du CDG pour vous accompagner

### Accompagnement des collectivités

**PRÉVENTION** : diminuer les conditions de travail stressantes.

L'équipe du CDG peut vous accompagner à identifier les facteurs de risques psychosociaux pouvant affecter la santé de vos agents.

### Accompagnement individuel des agents

- **Médecin du travail** : Il peut évaluer l'état de santé, préconiser un état d'incompatibilité temporaire ou proposer des aménagements de poste si nécessaire.
- **Psychologue du travail** : permet d'avoir un soutien psychologique, une première écoute et une orientation vers d'autres professionnels si nécessaire.

## En conclusion

Agir avant que le burn-out s'installe est une nécessité pour la santé de l'agent et de la collectivité. Le stress est avant tout un signal préventeur. Installé il peut mener à un burn-out et engendrer d'autres conséquences sur votre santé.

**Si vous ressentez un malaise qui s'installe, n'attendez pas, parlez-en.  
(supérieur, médecin traitant, ...).**

**Le pôle Prévention et Santé au Travail du CDG 51 reste à votre disposition.**

SERVICE PREVENTION DES  
RISQUES HANDICAP  
03 26 69 99 18  
RESP.PREVENTION@CDG51.FR  
[HTTPS://51.CDGPLUS.FR](https://51.cdgplus.fr)

