



Auteur
Mathilde
Courbot

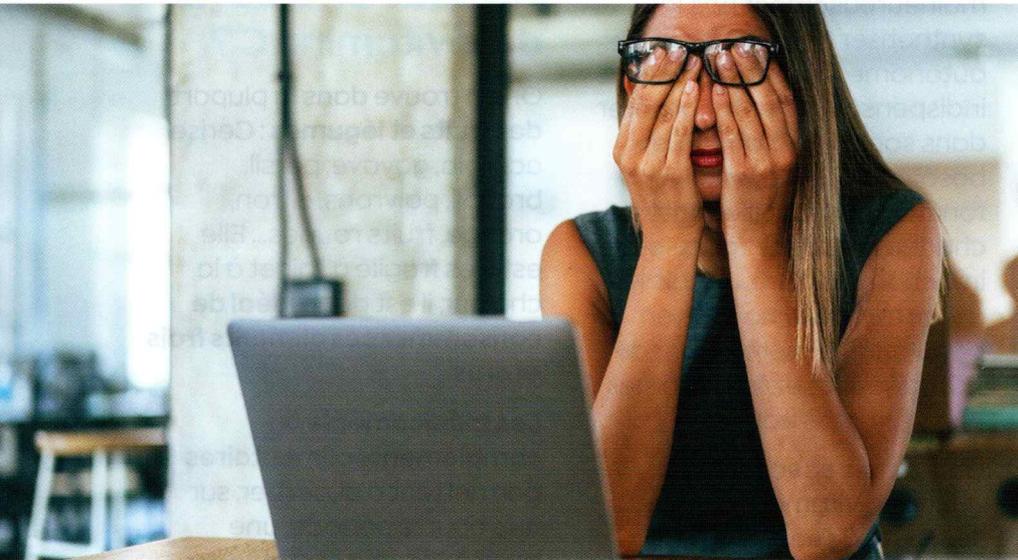


Pharmacie de l'Hôtel de Ville
59126 Linselles



Le burn-out

Le burn-out ou syndrome d'épuisement professionnel est un trouble psychique causé par un stress chronique. Il se traduit par une fatigue physique, mentale et émotionnelle. Son installation est lente et progressive chez des personnes exposées à des conditions de travail exigeantes.



peuvent aussi apparaître (alcool, tabac, médicaments). Ces troubles ne sont pas spécifiques et sont variables selon les individus. Leur apparition est lente et insidieuse.

Quelles en sont les causes ?

Le burn-out résulte de plusieurs facteurs, le plus souvent professionnels. Le surmenage, une charge de travail importante, le manque d'autonomie et l'absence de reconnaissance sont des facteurs qui favoriseraient celui-ci.

Comment le reconnaître ?

Les manifestations physiques les plus fréquentes sont une fatigue chronique, des troubles du sommeil, des douleurs musculaires, des maux de tête, nausées, vomissements et prise ou perte soudaine de poids. Ces symptômes disparaissent spontanément sans être signe d'amélioration.

Une souffrance psychologique peut apparaître avec de l'anxiété, de l'irritabilité, ou un manque d'entrain.

Il peut y avoir des signes comportementaux : des difficultés à se concentrer ou à prendre des décisions, une dévalorisation de soi ou de son travail et l'isolement de la personne. Des comportements d'addictions



Comment le diagnostique-t-on ?

Le burn-out est une maladie difficile à diagnostiquer car les symptômes sont peu spécifiques et d'installation lente. Ils peuvent varier d'un individu à l'autre. Le médecin traitant (ou le médecin du travail) pourra questionner le patient sur ses symptômes et ses conditions de travail. Plus tôt sera posé le diagnostic, plus le traitement sera efficace.



Après avoir identifié les troubles et écarté l'hypothèse d'une maladie physique, le médecin proposera une prise en charge adaptée au patient : un arrêt de travail, des interventions psychothérapeutiques, un traitement médicamenteux et des consultations psychiatriques s'il le juge nécessaire.

Il est important de préparer et d'accompagner le retour au travail. Des entretiens avec le médecin du travail seront organisés avant la reprise de fonction, afin d'envisager des aménagements du poste de travail ou le reclassement du salarié. Le suivi sera régulier avec le médecin traitant et le médecin du travail pour maintenir l'activité professionnelle du patient autant que possible.

Comment l'éviter ?

Certaines mesures viseraient à prévenir le burn-out lorsque les conditions de travail sont néfastes :

- **Écoutez votre corps** : il vous envoie des signaux d'alerte, écoutez-les !
- Pratiquez **une activité physique régulière, mangez équilibré** et limitez la consommation d'excitant (thé, café, guarana...).
- Fixez-vous **des objectifs clairs et atteignables**, faites des listes de choses à faire avec un ordre de priorité.
- **Décrochez** : ne consultez pas votre messagerie professionnelle à la maison ou en vacances. Faites des pauses, prenez le temps de ne rien faire, prenez du recul et apprenez à dire NON.
- **Parlez-en autour de vous** afin de ne pas rester isolé, vous n'êtes pas seul.



Un syndrome d'épuisement professionnel, s'il n'est pas pris en charge et s'il est dur, peut amener d'autres pathologies chroniques, telles que le diabète de type II, des maladies cardiovasculaires ou une obésité. Il est nécessaire d'en parler à votre médecin traitant ou à la médecine du travail.