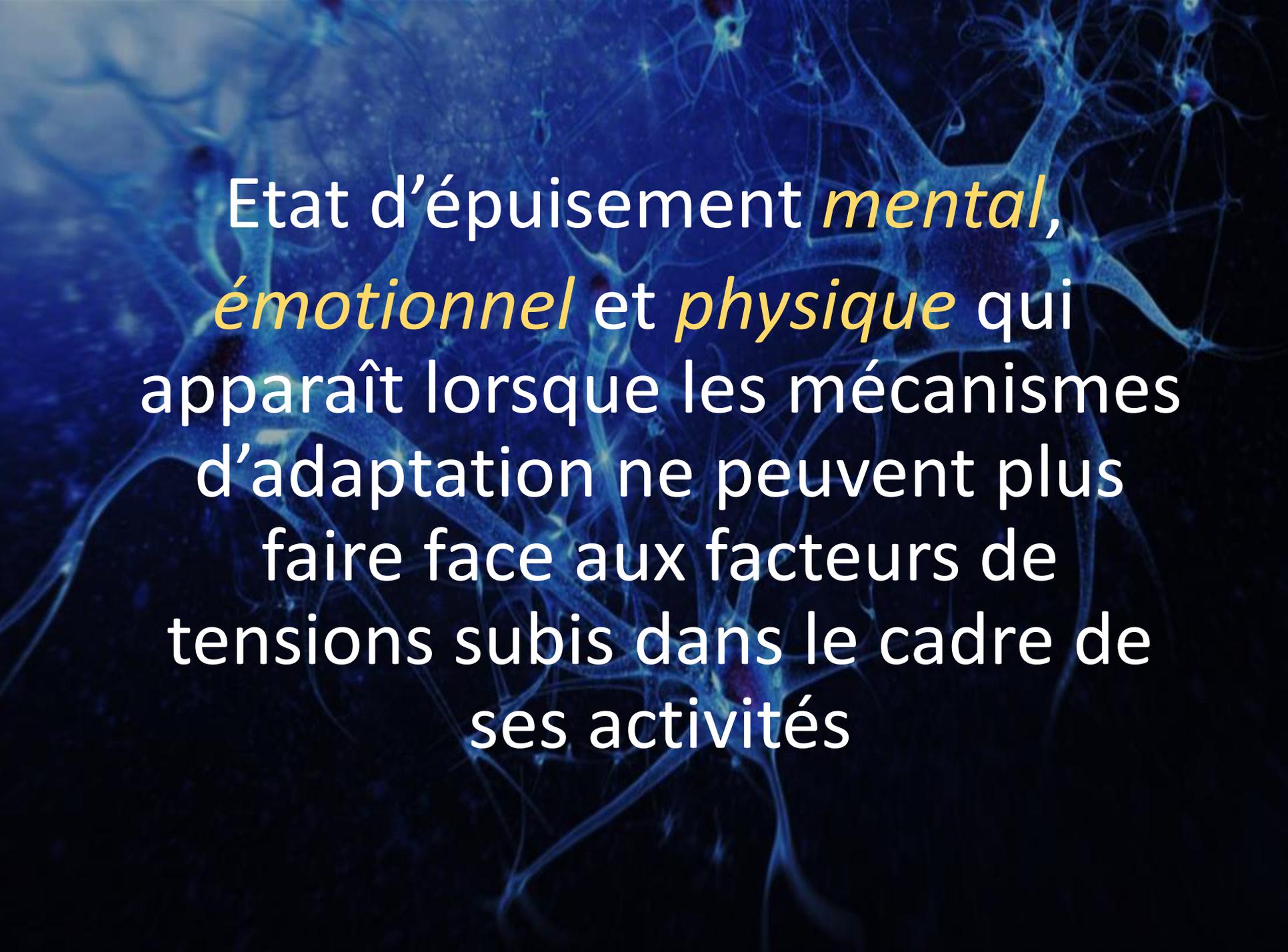


**Le Burn-out  
ou Syndrome d'épuisement professionnel**

A microscopic image of neurons, showing their complex network of cell bodies and branching processes. The neurons are stained in shades of blue and purple, with some cell bodies appearing as bright, glowing spots. The background is dark, making the intricate structures of the neurons stand out. The text "Qu'est-ce que c'est véritablement ?" is overlaid in the center in a bold, orange font.

**Qu'est-ce que c'est véritablement ?**

A microscopic image of neurons, showing their cell bodies and branching processes, rendered in a blue and white color scheme. The text is overlaid on this image.

Etat d'épuisement *mental*,  
*émotionnel* et *physique* qui  
apparaît lorsque les mécanismes  
d'adaptation ne peuvent plus  
faire face aux facteurs de  
tensions subis dans le cadre de  
ses activités

# Les signes ou symptômes

- **physiques** : troubles du sommeil, troubles musculo-squelettiques, cardiovasculaires...
- **cognitifs** : troubles de la mémoire, de l'attention ou de la concentration, oublis, ralentissement de l'idéation...
- **comportementaux** : repli sur soi, agressivité, cynisme, baisse de l'empathie ,
- **émotionnels** : anxiété, irritabilité, hypersensibilité, tristesse ,
- **motivationnels** : désinvestissement, doutes sur ses compétences, dévalorisation de soi.

# Ces signes sont liés à la conjonction

de conditions de travail  
dégradées = RPS

- Tensions relationnelles et mauvaise qualité des rapports sociaux
- Intensité et complexité de la tâche
- Confrontation à la souffrance physique et/ou psychologique
- Travail à l'encontre de sa morale (conflits de valeurs)
- Insécurité d'emploi

de facteurs individuels

- Surinvestissement professionnel
- Attentes élevées par rapport au travail
- Valeurs, principes, exigences internes : « il faut...je dois »

A microscopic image of neurons, showing their cell bodies and extensive branching processes. The neurons are stained in shades of blue and purple. Overlaid on the image is the text "Comment on en arrive là ?" in a bold, orange font.

**Comment on en arrive là ?**

# Les étapes du burn out

4 phases :

- Phase d'enthousiasme et de surmenage : le corps s'épuise progressivement
- Phase de surinvestissement : on s'épuise émotionnellement
- Phase de limites physiques et de dépersonnalisation
- Phase d'arrêt, d'épuisement physique et psychique

# Phase d'enthousiasme, de surmenage et d'épuisement physique

- On est dans une « passion professionnelle » : on travaille à fond, on donne du temps sans compter (présentéisme) avec une conscience professionnelle élevée
- On réduit le repos, le sommeil pour le travail
- On est en phase de surmenage

# Phase de surinvestissement et d'épuisement émotionnel

- Les efforts fournis n'apportent pas les satisfactions attendues : reconnaissance financière et symbolique
- On répond par le surinvestissement : on redouble d'efforts et on travaille toujours plus : soirs et WE
- On néglige sa vie extraprofessionnelle, ses loisirs

# Phase de limites physiques et de dépersonnalisation

- La personne n'a plus d'énergie à sa disposition
- Une fatigue profonde que le sommeil ne peut compenser s'installe
- Elle voit les choses en « noir »
- Ses propos deviennent de plus en plus négatifs, jusqu'au cynisme
- L'insatisfaction, l'irritabilité, la mauvaise humeur, le repli sur soi s'installent
- Elle se met à douter de ses compétences, et s'interroge sur son avenir

# Phase d'arrêt et d'épuisement physique et psychique

- La personne entre dans une apathie, un désespoir
- Elle ne comprend pas ce qui lui arrive
- Elle ressent une angoisse constante
- Elle va voir son médecin qui la met en arrêt de travail qui peut être très long : plusieurs mois...

# Le suivi psychologique

Il permet :

- d'entrer dans « l'intelligence » des **facteurs extérieurs et personnels** qui ont conduit au burn-out
- de remanier son système de valeurs afin d'éviter la récurrence