FICHE D'ÉDUCATION THÉRAPEUTIQUE · PSYCHOLOGUE

CIM-10 : Z73.0

Burn-out (épuisement professionnel)

> Le burn-out n'est pas une simple fatigue passagère. C'est un épuisement global qui s'installe quand le corps et l'esprit ne suivent plus.

Qu'est-ce que c'est ?

Le burn-out, ou épuisement professionnel, résulte d'une exposition prolongée à un stress lié au travail qui n'a pas été régulé. Il se caractérise par un épuisement émotionnel, physique et mental, une distance croissante avec son travail et un sentiment d'inefficacité.

Il ne s'agit pas d'un manque de résistance individuelle. Le burn-out touche souvent des personnes très investies dans leur activité, confrontées à un déséquilibre durable entre les exigences du travail et les ressources disponibles pour y faire face.

Ce que l'on peut ressentir

Réactions courantes	Réactions moins fréquentes
Fatigue intense, non soulagée par le repos	Palpitations ou oppression thoracique
Perte de motivation et de sens au travail	Troubles digestifs répétés
Irritabilité, tension nerveuse	Douleurs musculaires diffuses
Sentiment d'inefficacité, d'échec	Perte de mémoire immédiate, oublis fréquents
Troubles du sommeil	Sentiment de dépersonnalisation, d'être détaché de soi-même
Cynisme ou détachement envers le travail et les collègues	Idées noires

Test gratuit MediScribe

Évolution / étapes dans le temps

Phase	Ce qui se joue souvent
Phase d'alarme	Surinvestissement, difficulté à s'arrêter, premiers signes de fatigue ignorés
Phase de résistance	Fatigue persistante, irritabilité, premiers troubles du sommeil
Phase d'épuisement	Effondrement des ressources, incapacité à continuer comme avant
Phase de reconstruction	Arrêt, prise de recul, reconstruction progressive des ressources

Ce parcours s'étend le plus souvent sur plusieurs mois, parfois davantage. La reconstruction demande du temps et ne se résume pas à un simple arrêt de travail.

Ce qui est normal au quotidien

Il est normal, pendant la période d'épuisement, de ne plus supporter des tâches auparavant faciles, de fuir les sollicitations professionnelles ou de ressentir une lassitude qui dépasse le cadre du travail. Il est normal aussi que la récupération soit lente et non linéaire, avec des jours meilleurs suivis de rechutes de fatigue. Ce n'est pas un manque de volonté, c'est le temps nécessaire à la reconstruction.

Ce que vous pouvez faire au quotidien

- Accepter de ralentir, y compris quand l'entourage professionnel n'en prend pas immédiatement la mesure.
- Protéger un temps de sommeil suffisant, même si l'endormissement reste difficile au début.
- Réduire, autant que possible, les sollicitations numériques liées au travail en dehors des horaires.
- Reprendre progressivement des activités simples qui apportent du plaisir, sans objectif de performance.
- Parler de ce que vous vivez à une personne de confiance, sans minimiser la situation.
- Éviter de reprendre le travail trop tôt uniquement pour "ne pas laisser tomber" l'équipe.

Fiche remise dans le cadre de :
Territoire test MediScribe

Quand consulter un professionnel

Une consultation est justifiée dès que la fatigue ne s'améliore plus avec le repos habituel, que le sommeil se dégrade durablement, ou que l'idée de retourner au travail provoque une angoisse marquée. Plus la prise en charge intervient tôt, plus la reconstruction est facilitée.

Les accompagnements possibles

- **Le médecin traitant** évalue l'état de santé global, peut prescrire un arrêt de travail et oriente vers les professionnels adaptés.
- **Le psychologue ou le psychiatre** accompagne le travail de compréhension et de reconstruction, et évalue la nécessité d'un traitement si un état dépressif s'est installé.
- **La médecine du travail** aide à préparer le retour à l'emploi et à envisager d'éventuels aménagements du poste.
- **Le service social** peut accompagner les démarches administratives liées à l'arrêt de travail.

ATTENTION **Signaux d'alerte : consulter**

- Fatigue qui persiste malgré le repos, depuis plusieurs semaines.
- Difficulté croissante à se concentrer ou à accomplir des tâches habituelles.
- Anxiété marquée à l'idée de retourner au travail.
- Isolement progressif, retrait des relations sociales et familiales.
- Consommation d'alcool, de médicaments ou d'excitants qui augmente pour tenir le rythme.

URGENCE **Signaux d'urgence : 15, 3114 ou urgences**

- Idées suicidaires, même passagères ou évoquées avec détachement.
- Sentiment d'épuisement tel que la vie elle-même semble insupportable.
- Douleur thoracique ou palpitations sévères associées à une grande détresse.

Le **3114** est le numéro national de prévention du suicide, gratuit et disponible jour et nuit. En cas de danger immédiat, appelez le **15** ou rendez-vous aux urgences.

Foire aux questions

Le burn-out est-il reconnu comme une maladie ?

Il n'est pas classé comme un trouble mental à part entière, mais il est reconnu comme un état d'épuisement lié au travail et peut justifier un arrêt de travail sur avis médical.

Combien de temps dure la récupération ?

La durée varie fortement selon les personnes et l'intensité de l'épuisement. Elle se compte le plus souvent en mois, avec une reprise progressive plutôt qu'un retour brutal à l'activité.

Faut-il changer de travail après un burn-out ?

Pas systématiquement. Certaines personnes reprennent le même poste avec des aménagements, d'autres choisissent d'évoluer. La décision se construit avec le temps, sans précipitation.

Quelle est la différence entre burn-out et dépression ?

Le burn-out est lié spécifiquement à l'épuisement professionnel. Il peut évoluer vers un état dépressif s'il n'est pas pris en charge, mais les deux ne se confondent pas systématiquement.

Comment reconnaître les premiers signes chez soi ?

Une fatigue qui ne passe plus avec le repos, une perte progressive de motivation et un sentiment d'être dépassé de façon durable sont des signaux à prendre au sérieux, avant l'épuisement complet.

Test gratuit MediScribe

MediScribe
Fiche remise dans le cadre de :
Territoire test MediScribe

Le télétravail protège-t-il du burn-out ?

Non, pas nécessairement. Il peut réduire certaines sources de stress, mais aussi en créer d'autres, isolement, difficulté à déconnecter, qui favorisent également l'épuisement.

MOT DE VOTRE PRATICIEN

Merci pour votre confiance et n'hésitez pas à prendre un rdv téléphonique au 07 77 76 85 49

Florent Admin

Test gratuit MediScribe