

# FAITES APPEL À DES PROFESSIONNELLS DE SANTÉ

## Prise en charge par le médecin traitant :

- Prescription d'un arrêt de travail
- Traitement par antidépresseurs si nécessaire
- Orientation vers un spécialiste (psychiatre, psychologue, ...)

## Recours au médecin du travail

- Visite possible à tout moment, y compris durant l'arrêt de travail, pas d'obligation d'informer l'employeur
- Communication entre médecin du travail et médecin traitant avec l'accord du salarié

## Préparation au retour à la vie professionnelle :

- Visite de préreprise organisée avec le médecin du travail après un arrêt maladie d'une durée égale ou supérieure à trois mois
- Adaptations du poste de travail ou formations recommandées si nécessaire

Le burnout est un **état d'épuisement professionnel grave** qui nécessite une attention particulière.

La prévention passe par une meilleure organisation du travail, une écoute attentive de son corps, et des moments de déconnexion et de détente.

**En cas de burnout, le recours à des professionnels de santé, notamment le médecin du travail, est crucial.**



Santé & prévention  
des risques professionnels

# Prévenir le burnout

## CONTACTS



05 55 77 65 63



contact87@spsti23-87.fr



www.spsti2387.fr



spsti23-87



spsti2387



# BURNOUT OU ÉPUISEMENT PROFESSIONNEL

Le burnout, également connu sous le nom d'épuisement professionnel, se manifeste par un état de fatigue physique, émotionnelle et mentale dû à un stress prolongé ou chronique au travail, ce qui inclut une baisse de productivité, un sentiment de déconnexion et une perte de motivation.

## Plusieurs facteurs professionnels contribuent à l'apparition du burnout :

- Charge de travail excessive
- Manque d'autonomie
- Absence de reconnaissance
- Manque d'équité
- Conflits de valeur et demandes contradictoires
- Manque de clarté dans les objectifs et les moyens

## À noter :

Des responsabilités familiales lourdes et des conflits personnels inconscients peuvent aggraver cette condition, tout comme la solitude affective. Il est important de noter que le burnout touche autant les hommes que les femmes.

## QUELS SONT LES EFFETS DU BURNOUT SUR LA SANTÉ ?

Troubles gastro-intestinaux, infections fréquentes, crampes

Froideur, indifférence, cynisme inhabituel

Isolement, troubles de la mémoire ou de la concentration

Lombalgies, insomnies, migraines

Fatigue persistante insensible au repos

Vide émotionnel, anxiété, irritabilité

Sentiment d'être dépassé, démotivation, remise en cause de ses compétences



Des troubles du comportement alimentaire et des toxicomanies (alcool, drogues, médicaments) peuvent survenir. Lorsque l'épuisement persiste, il peut déclencher une dépression qui vient aggraver le burnout

## COMMENT ÉVITER DE SUBIR UN BURNOUT ?

Il est recommandé de réorganiser son travail de manière à accomplir ses missions efficacement et avec le moins de stress possible :

- Prioriser les tâches, déléguer
- Apprendre à dire « non » : refuser certaines demandes
- Accepter le droit à la déconnexion : séparer vie professionnelle et personnelle
- Ralentir le rythme de travail : faire des pauses et se reposer
- Consacrer du temps à d'autres centres d'intérêt, comme des activités sportives (réduction du stress et amélioration du sommeil) ou culturelles, les voyages, la famille et les amis
- Communiquer : parler de la situation avec des proches
- Faire attention aux signaux d'alerte : ne pas ignorer les symptômes de stress
- Pratiquer certaines techniques de médecine douce, telles que la sophrologie, la méditation, le yoga ou l'hypnothérapie