

- **Insécurité de la situation au travail** : manque de perspectives, précarité...
- **Personnel** : aspect émotionnel, conscience professionnelle...

## Comment prévenir le burnout ?

- **Agir sur les facteurs de RPS (responsabilité de l'employeur) :**
  - Suis-je formé et informé sur l'épuisement professionnel ?
  - La charge de travail individuelle et collective est-elle réaliste ?
  - Comment sont les relations interpersonnelles ?
  - Mon avis compte-t-il ? Ai-je un retour du travail accompli ?
  - Mon travail est-il reconnu ?
- **Repérer les alertes collectives :**
  - signaux liés au fonctionnement de l'entreprise
  - signaux liés à la santé et à la sécurité des salariés
- **Repérer les alertes individuelles :**
  - symptômes

### LES CONSEILS DE L'UNSA

#### COMMENT ANTICIPER ET RÉAGIR ?

Si vous êtes épuisé professionnellement ou si vous constatez qu'un collègue en présente les symptômes, n'attendez pas !

#### Qui prévenir au sein de l'entreprise ?

- Le médecin du travail
- Le CSSCT
- Vos élus UNSA
- Le Dispositif d'Ecoute et d'Accompagnement.

#### Sur qui s'appuyer ?

- Le médecin traitant
- Les amis, la famille
- Vos élus UNSA



**RISQUES PSYCHOSOCIAUX :**

**LE SYNDROME DE L'ÉPUISEMENT**

**PROFESSIONNEL OU BURNOUT**

Le guide pratique de l'UNSA

Les Risques Psychosociaux (RPS) intègrent : les violences internes et externes, le harcèlement moral et sexuel ainsi que l'épuisement professionnel.

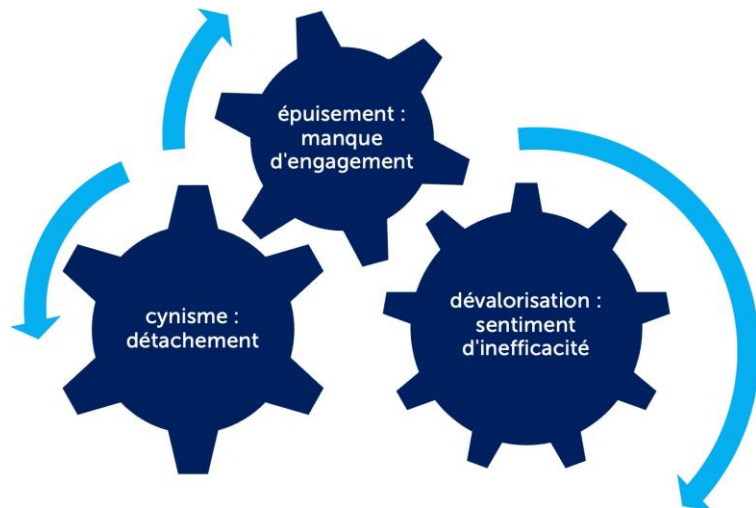
## Qu'est ce que l'épuisement professionnel ou burnout ?

Le burnout se traduit par « *un état d'épuisement physique, émotionnel et mental, qui résulte d'un investissement prolongé dans des situations de travail exigeantes sur le plan émotionnel* ». Il est la conséquence de situations de travail émotionnellement exigeantes. C'est un processus de dégradation du rapport au travail. L'épuisement professionnel est une spirale dangereuse.

Il comporte trois dimensions :

- **L'épuisement émotionnel, psychique et physique**
  - Les temps de repos ne suffisent plus à soulager la fatigue qui devient alors chronique
  - Le sentiment d'être « sans ressources » émotionnelles, physiques ou mentales
- **Le cynisme vis-à-vis du travail**
  - Attitude négative et détachée
  - Le salarié devient insensible à son environnement professionnel
- **Diminution d'accomplissement personnel au travail**
  - Le salarié se sent dévalorisé, inefficace et inutile

Le burnout est diagnostiqué par un médecin.



## Quels sont les symptômes du syndrome d'épuisement professionnel ?

Plusieurs manifestations peuvent survenir, similaires à une exposition prolongée à plusieurs facteurs de risques psychosociaux :

- **Émotionnelles** : sentiment de perte de contrôle, irritabilité, anxiété, hypersensibilité ou perte d'émotions
- **Physiques** : troubles du sommeil, douleurs musculaires, nausées, prise ou perte de poids...
- **Cognitives** : diminution de la concentration, difficulté à réaliser plusieurs tâches, manque de recul...
- **Manifestations comportementales ou interpersonnelles** : Repli sur soi, manque d'empathie, addictions...
- **Manifestations motivationnelles ou liées à l'attitude** : autodépréciation dans le travail, baisse de motivation,

Professionnellement, d'autres symptômes peuvent se manifester :

- **Stress au travail passager ou chronique** : déséquilibre entre les objectifs et les ressources allouées
- **Addiction au travail** : épuisement des ressources par l'implication excessive dans le travail

## Quelles peuvent être les causes ?

Comme l'ensemble des RPS, le syndrome de l'épuisement professionnel est la conséquence d'une exposition du salarié à un environnement professionnel dégradé.

Les causes sont :

- **Liées aux conditions de travail** :
  - **Surcharge de travail** : quantité de travail, temps de travail excessif
  - **Exigences émotionnelles** : difficultés relationnelles avec le public
  - **Manque d'autonomie et de marges de manœuvre** : rythme contraignant...
  - **Mauvais rapports sociaux et relations de travail** : ordres contradictoires...
  - **Conflits de valeurs** : sentiment d'effectuer un travail inutile...