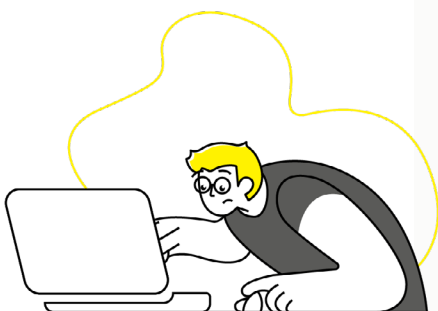


Comment détecter les signes du burn out chez soi ou chez un collègue ?



Le burn out – ou épuisement professionnel – est un état d'épuisement physique, émotionnel et mental lié à une dégradation du rapport d'une personne à son travail. Il a un impact important sur la santé. Aujourd'hui, il concerne la moitié des soignants. La présence probable de burn out peut être détectée par un ensemble de signaux ou d'indices.



Manifestations du burn out et effets sur la santé

Les manifestations de l'épuisement professionnel peuvent être d'ordre :

- **émotionnel** : anxiété, angoisse, tristesse, irritabilité, hypersensibilité, absence d'émotion, sentiment de vide et d'impuissance, colère... et, au maximum, détresse pré suicidaire,
- **cognitif** : troubles de la mémoire, de l'attention, de la concentration, indécision, difficultés à faire des opérations simples...,
- **comportemental** :
 - repli sur soi, isolement social, difficulté à coopérer, comportement agressif, parfois violent, impulsivité, hostilité à l'égard des collègues...,
 - besoin de consommer des produits ou des médicaments pour « tenir le coup » (café, tabac, alcool, drogue, somnifères, anxiolytiques...),
- **motivationnel** : désengagement progressif, baisse de motivation et du moral, doutes sur ses propres compétences, perte de confiance en soi, sentiment de ne pas être en mesure de faire face à la situation...,
- **physique** : fatigue généralisée, troubles du sommeil, tensions musculaires, douleurs articulaires, crampes, maux de tête, vertiges, perte d'appétit, troubles gastro-intestinaux...

Repérer les situations de burn out. en pratique

Cet ensemble de signaux peut laisser penser qu'une personne – vous, un collègue – est peut-être en situation de burn out :

- la personne se plaint de manquer d'énergie pour accomplir son travail,
- elle fait part de problèmes de concentration, de manque de disponibilité mentale au travail,
- elle est facilement irritable,
- elle dévalorise le travail qu'elle accomplit, sa propre efficacité et ses compétences,
- elle manifeste des signes de désinvestissement professionnel,
- elle se plaint de douleurs, de fatigue,
- elle fait l'objet d'absences et d'arrêts de travail récurrents.

Un changement d'attitude, un repli sur soi, un désengagement inhabituel sont autant de signaux qui doivent interpeller soi-même ou l'entourage professionnel.

Principaux facteurs déclencheurs du burn out

- **La perte de vue du sens de ce que l'on fait** : décalage entre la vocation initiale de soignants et la réalité du métier, barrières à l'épanouissement (lourdeurs administratives, enjeux de rentabilité, difficultés de collaboration...).
- **La multiplicité de rôles, lourde à porter** : avoir plusieurs casquettes peut vite mener au sentiment de se sentir débordé.
- **La perte de contrôle** : un manque de clarté sur son périmètre, ses priorités et ses objectifs peut être une grande source de stress.
- **Le manque de reconnaissance** : chefs, collègues, patients peuvent impacter négativement l'estime de soi (reconnaissance inexistante, critiques, retour négatif sur un travail réalisé...).
- **Les problèmes d'incivilité** : un environnement hostile est un facteur aggravant de la souffrance au travail.



En savoir +

[Questionnaire d'autoévaluation de l'épuisement professionnel – Réseau Souffrance et Travail](#)

[Fiche pratique « Les différentes aides possibles lorsque l'on se sent ou que l'on sent quelqu'un de son entourage à risque »](#)

[Institut national de recherche et de sécurité pour la prévention des accidents du travail et des maladies professionnelles](#)