



Fiche Mémo : Comprendre et Prévenir le Burn-out

Le burn-out, ou syndrome d'épuisement professionnel, est un état de fatigue intense résultant d'un stress chronique lié au travail. Il se manifeste par un épuisement physique, émotionnel et mental, souvent accompagné d'une diminution de l'efficacité professionnelle.

Durée de l'arrêt de travail

La durée de l'arrêt de travail pour un burn-out varie en fonction de la gravité des symptômes et de la réponse au traitement. En moyenne, un arrêt peut durer de quelques semaines à plusieurs mois. Selon la Haute Autorité de Santé, la prescription d'un arrêt de travail est souvent nécessaire, et sa durée doit être adaptée à l'évolution du trouble et du contexte socioprofessionnel.

Prévention du burn-out

Pour prévenir le burn-out, il est essentiel de :

- **Gérer la charge de travail** : Établir des objectifs réalistes et éviter la surcharge.
- **Favoriser l'équilibre vie professionnelle/vie personnelle** : Respecter les temps de repos et les congés.
- **Encourager le soutien social** : Maintenir des relations positives avec les collègues et la hiérarchie.
- **Développer des compétences en gestion du stress** : Pratiquer des techniques de relaxation et de pleine conscience.

Les employeurs ont également un rôle clé en mettant en place des mesures organisationnelles adaptées pour prévenir les risques psychosociaux.

Conséquences du burn-out

Le burn-out peut entraîner des conséquences significatives, telles que :

- **Problèmes de santé mentale** : Dépression, anxiété.
- **Troubles physiques** : Troubles du sommeil, douleurs musculaires, affections cardiovasculaires.
- **Impact professionnel** : Baisse de productivité, absentéisme, turnover accru.

Selon une étude de 2024, le taux de burn-out a doublé depuis 2020, avec 44% des salariés en détresse psychologique.



Signes précurseurs

Les signes avant-coureurs du burn-out incluent :

- **Fatigue persistante** : Épuisement malgré le repos.
- **Démotivation** : Perte d'intérêt pour le travail.
- **Irritabilité** : Changements d'humeur, impatience.
- **Diminution des performances** : Difficultés de concentration, oublis fréquents.
- **Isolement** : Retrait des interactions sociales.

Il est crucial de reconnaître ces signes pour agir rapidement et éviter une aggravation.

Traitements possibles

Une approche multidisciplinaire est souvent recommandée pour une prise en charge efficace.

La prise en charge du burn-out comprend :

- **Repos** : Arrêt de travail pour permettre la récupération.
- **Soutien psychologique** : Thérapie individuelle ou de groupe.
- **Interventions médicales** : Médicaments si nécessaire, sous supervision médicale.
- **Réaménagement du poste de travail** : Adaptation des conditions de travail pour prévenir les rechutes.
- **Le réseau RPBO (Accompagnement Reconstruction Post Burn Out)** est un réseau de plus de 50 professionnels dans toute la France certifiés dans la démarche (prix ANACT en 2012) . Le réseau **RPBO**® offre une Hotline gratuite 7 jours/7 proposé par les consultants du réseau. Avec cette méthode, les consultants spécialistes, souvent thérapeutes, coaches et professionnels de la santé, accompagnent les personnes atteintes d'un Burn-out dans leur reconstruction personnelle et professionnelle.



- **La hotline des professionnels du Burn-out RPBO® :**

Permanences téléphoniques							
Horaire	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
8h à 10h	06.26.22.19.13	07.71.73.08.57	06.69.46.65.69</a	06-81-47-53-36	06.80.14.42.07		
10h à 12h	06.07.34.37.27	06.69.57.13.32	06.12.04.74.24	06.12.04.74.24	06.50.56.08.63	06.80.98.62.89	
12h à 14h	07.68.03.72.51	06.26.22.19.13	06-81-47-53-36	06-81-47-53-36	06.88.59.12.06	07.87.39.61.03	
18h à 20h	06.69.57.13.32	06.75.45.62.18	06.16.33.15.71	06.71.36.10.46	06.08.97.94.95		06.76.30.31.23

Sources :

- Haute Autorité de Santé : [Repérage et prise en charge cliniques du syndrome d'épuisement professionnel ou burn-out](#)
- Ministère du Travail : [Le syndrome d'épuisement professionnel ou burn-out | Mieux comprendre pour mieux agir](#)
- Le Monde : « L'impact économique du déclin de la santé mentale sur les entreprises françaises ne peut plus être ignoré »
- Psychologue.net : [Comment prévenir le burn-out ? Guide pour détecter les premiers signes](#)
- Site RPBO https://www.rpbo.fr/calendrier_permanences/