

C'est quoi le burn-out ?

Le burn-out, ou syndrome d'épuisement professionnel en VF, est un terme qui a d'abord été utilisé pour des personnes travaillant dans le domaine social et de la santé. Il a ensuite été généralisé à tous types d'emplois.

On définit le burn-out comme un épuisement physique, mental et émotionnel. Il est causé par un stress chronique, lorsque l'individu ne parvient plus à récupérer après les phases de stress, et ce pendant 6 mois ou plus.

En effet, le burn-out résulte d'un déséquilibre entre les événements qui impliquent de l'usure tels qu'un sentiment d'injustice, de surcharge au travail ou le manque de reconnaissance par exemple ; et un manque de ressources nécessaires pour retrouver de l'énergie : bonnes relations avec les collègues, trouver du sens à son travail, ou encore équilibre vie professionnelle / vie privée. Par exemple, une personne qui se sentirait dévalorisée par sa direction pourrait compenser en travaillant sur des projets qu'elle juge intéressants et utiles.

Les symptômes du burn-out, semblables à ceux de la dépression, peuvent laisser penser que le burn-out est une forme de dépression liée au travail. Or, le burn-out se différencie de la dépression, notamment au niveau du traitement. Certains praticiens considèrent en effet que si le burn-out est bien traité, 2 mois d'arrêt suffisent pour pouvoir retourner au travail et guérir tandis que le traitement de la dépression est généralement plus long et nécessite souvent une prise en charge médicamenteuse. Bien que différents, le burn-out et la dépression peuvent tous les deux avoir des conséquences graves puisqu'ils peuvent aller jusqu'au suicide.

En l'absence de prise en charge, le burn-out peut mener à une dépression et nécessiter des soins plus longs et plus lourds.

Aujourd'hui, en France, le burn-out n'est presque jamais considéré comme une maladie professionnelle. Les arrêts maladies liés au burn-out sont donc indemnisés, comme une maladie classique par la Caisse Primaire d'assurance maladie.

Si le burn-out était reconnu comme une maladie professionnelle, son indemnisation serait prise en charge par la branche "accident du travail - maladie professionnelles", financée par les cotisations patronales. Cela donnerait lieu à des montants plus importants pour le malade, mais les partenaires sociaux n'arrivent pas à se mettre d'accord.

En résumé :

Épuisement physique, mental et émotionnel, le burn-out est le résultat d'un déséquilibre entre usure et ressources et ne doit pas être confondu avec une dépression. Dans le premier cas, le retour au travail peut en effet être fait sous 2 mois si le problème est bien traité. Aujourd'hui, le burn-out fait l'objet de nombreux débats, notamment sur le fait de le considérer comme une maladie professionnelle.