

# PRÉVENTION SECONDAIRE DU BURN-OUT PROFESSIONNEL: REPÉRER, DIAGNOSTIQUER, ACCOMPAGNER

Intérêt d'un trajet multidisciplinaire coordonné et personnalisé

**Caroline Dendoncker**

Psychologue clinicienne – Cellule Burn-out

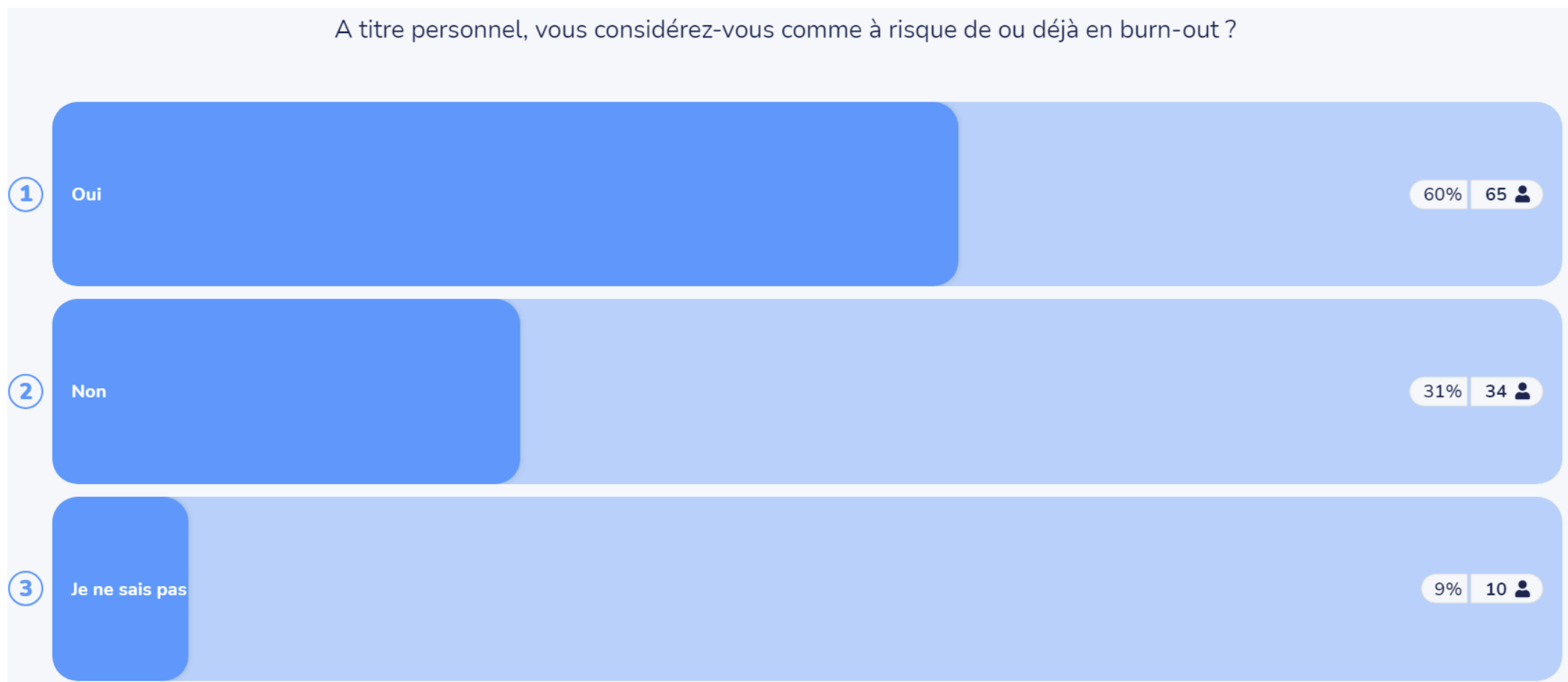
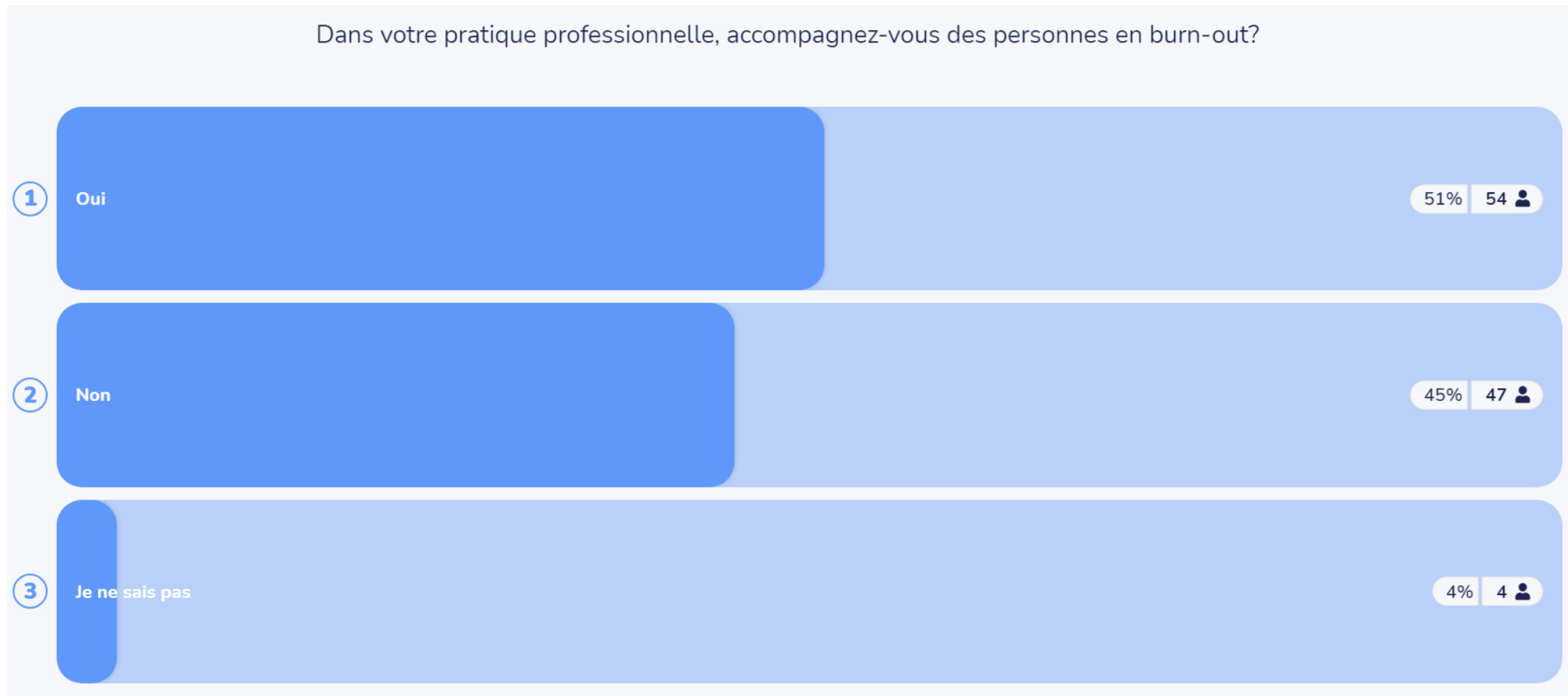
Soutien au Conseil scientifique et programmes innovants

Agence fédérale des risques professionnels (Fedris)

Les lundis  
de la prévention

**AXXON**

**Lundi 13 novembre 2023**





# Définition du burn-out

## Herbert FREUDENBERGER (1974)

- *Bénévoles qui travaillent avec lui se retrouvent rapidement épuisés, vidés, littéralement « brûlés de l'intérieur » au contact des patients. Ces professionnels sont « comme une bougie qui après avoir éclairé de longues heures s'est consumée de l'intérieur et n'offre plus qu'une flamme désuète ».*

## Christina MASLACH (1976)

- Trépied:
  - Épuisement émotionnel
  - Dépersonnalisation
  - Diminution de l'accomplissement personnel

## Evangelia DEMEROUTI et al. (2001)

- JD-R Model (Job demands-resources model) : épuisement (charge excessive) et désengagement (manque de ressources)



# Définition du burn-out

## Organisation mondiale de la santé (OMS, 2019)

- *L'épuisement professionnel est un syndrome conceptualisé comme résultant d'un stress professionnel chronique qui n'a pas été géré avec succès. Il se caractérise par trois dimensions :*
  - *des sentiments d'épuisement ou de fatigue ;*
  - *une distance mentale accrue par rapport à son travail, ou des sentiments de négativisme ou de cynisme liés à son travail ;*
  - *et un sentiment d'inefficacité et de manque d'accomplissement.*
- *Le burn-out se réfère spécifiquement à des phénomènes dans le contexte professionnel et ne devrait pas être appliqué pour décrire des expériences dans d'autres domaines de la vie.*
  - *CIM-11 : Problèmes liés à l'emploi ou au chômage (QD85)*

# Burn-out : une « maladie » en lien avec le travail ?

## Stress au travail (Agence européenne pour la sécurité et la santé au travail)

« Un état de stress survient lors qu'il y a **déséquilibre** entre la perception qu'une personne a des **contraintes** que lui impose son environnement et la perception qu'elle a de ses propres **ressources** pour y faire face.

Bien que le processus d'évaluation des contraintes et des ressources soit d'ordre psychologique, les effets du stress ne sont **pas uniquement de nature psychologique**. Il affecte également la santé physique, le bien-être et la productivité de la personne qui y est soumise. »





Quelles sont les facteurs étiologiques du burn-out professionnel?



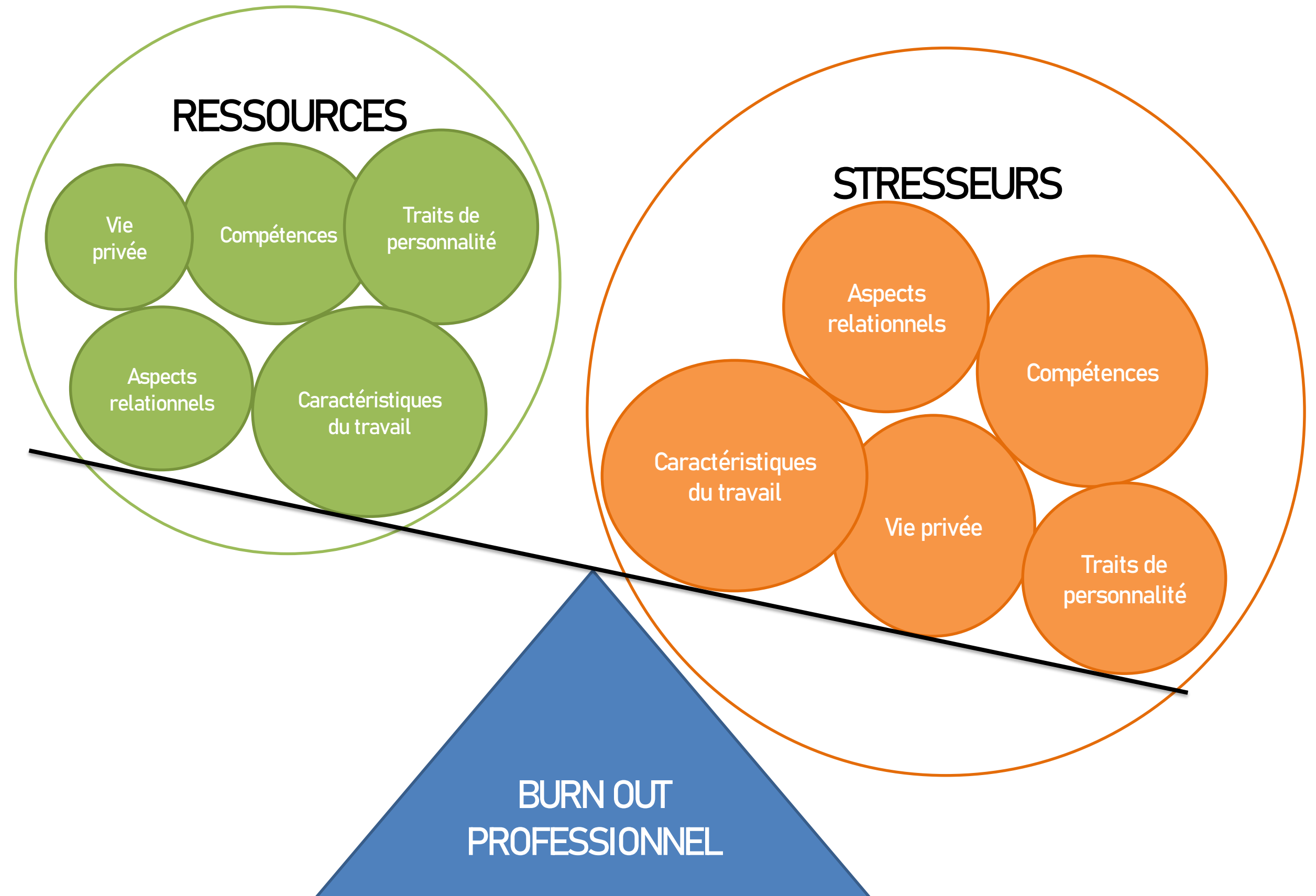
Quels sont les symptômes caractéristiques du burn-out professionnel?



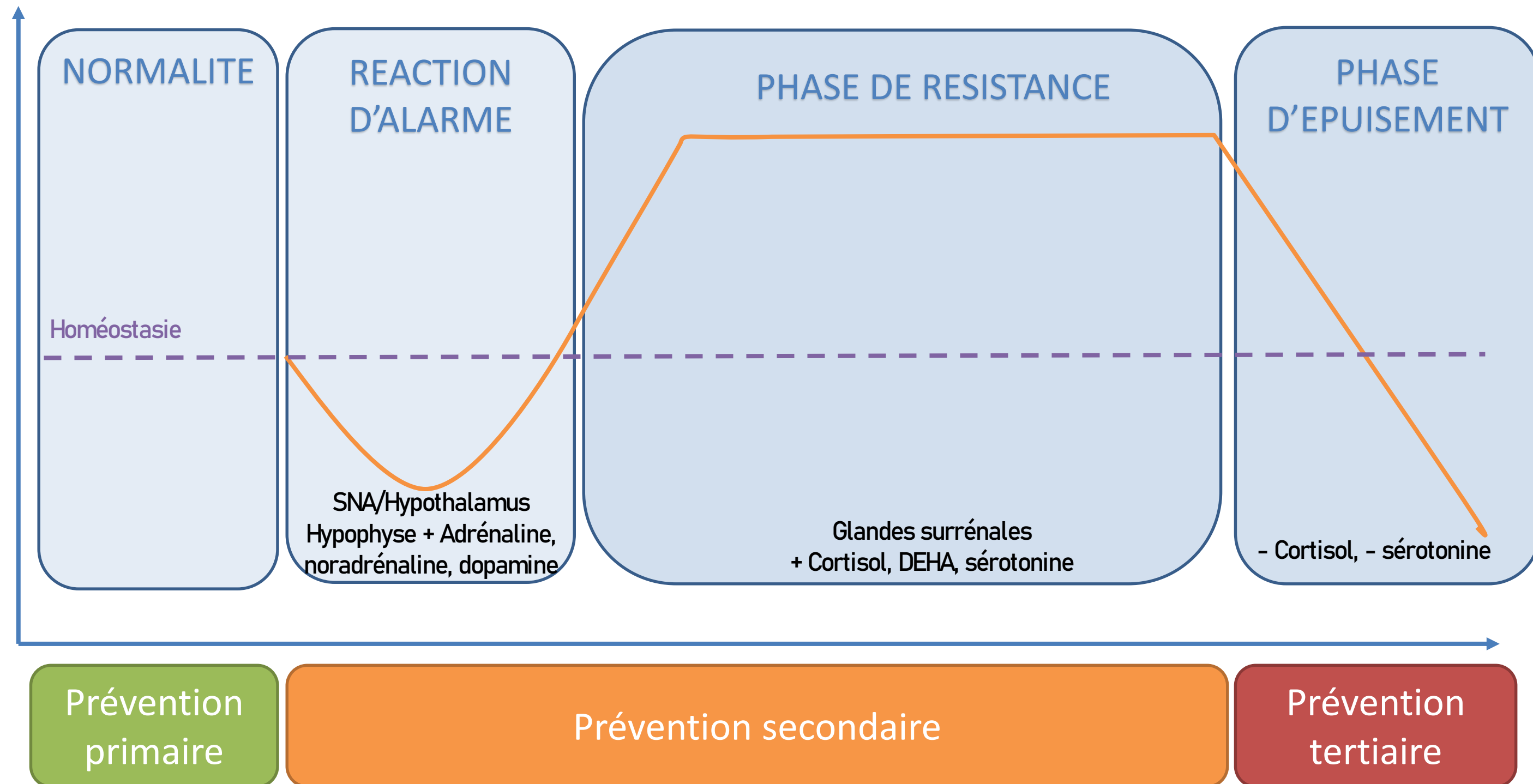




# MODELE TRANSDIAGNOSTIQUE BR<sup>2</sup> (MIKOLAJCZAK & ROSKAM, 2021)



# SYNDROME GÉNÉRAL D'ADAPTATION (H SELYE, 1974)





# SYMPTOMATOLOGIE 4 STADES DE GRAVITE (M. DELBROUCK, 2022)

## Prévention primaire

Je vais bien et je tiens à me prévenir du burn-out.

## Prévention secondaire

J'ai des symptômes d'épuisement et je veux échapper au burn-out.

## Prévention tertiaire

Je suis en plein burn-out et je veux en sortir.



Pensées fluides  
Curieux  
Préoccupations ponctuelles en dehors du travail

Pensées récurrentes liées au travail  
Accélération des idées, étourderies

Oublis  
Désorganisation  
Déconcentration  
Sentiment d'inefficacité

Sentiment d'incompétence  
Blocage sur tâches simples  
Pertes de repères, errance  
Peur de tout changement  
Perte d'estime de soi

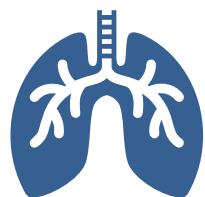


Expression et régulation simple des émotions  
Besoins sains  
Retrait social adéquat

1ers signes de changements d'humeur  
Énervement ou euphorie inhabituels

Etats excessifs  
Impatience, perte d'humour  
Peurs, angoisses  
Relations perturbées

Impression de ne plus ressentir  
Clivage, retrait, isolement, cynisme, effondrement  
Passages à l'acte  
Difficultés à s'appuyer sur les gens même proches



Eutonie  
Fatigue normale comblée par le sommeil  
Appétit, libido

Sommeil modifié, tensions, crampes, tachycardie  
Maux de tête, orl

Sommeil, appétit perturbés  
Addictions  
Maux de dos, peau, ventre, cœur  
1ers arrêts de travail

Déficit immunitaire  
Troubles hormonaux (cortisol)  
Pathologies organiques variées (vasculaires, TMS...)  
Sidération  
Arrêts de travail prolongés



## Aux conséquences importantes

- Modifications de structure et de fonctionnement cérébraux
- Excito-toxicité
- Inflammation systémique
- Immunosuppression
- Syndrome métabolique
- Affections cardio-vasculaires
- Maladies
- Accidents
- Troubles psychiatriques
- Suicides
- Décès prématuré

## Une symptomatologie étendue

### Symptômes Physiques

Douleurs (coliques, maux de tête, douleurs musculaires, articulaires, etc.), troubles du sommeil, de l'appétit et de la digestion, sueurs inhabituelles, problèmes de peau, motilité intestinale diminuée

### Symptômes émotionnels

Perte du contrôle émotionnel, angoisse, excitation, tristesse, sensibilité et nervosité accrues

### Symptômes cognitifs

Perte du contrôle cognitif, erreurs, oublis, difficultés de concentration, difficultés à prendre des initiatives, ...

### Symptômes comportementaux

Modification des conduites alimentaires, comportements violents et agressifs, isolement social (repli sur soi, difficultés à coopérer), consommation de produits calmants ou excitants (café, tabac, alcool, somnifères, anxiolytiques...)...



# Importance du diagnostic différentiel

## Bien évaluer pour mieux intervenir

- Stress Chronique
- Etat de Stress Post-Traumatique (PTSD)
- Trouble anxieux généralisé
- Dépression d'épuisement
- Dépression Mélancolique
- Dépression réactionnelle unipolaire
- Bipolarité de type I ou II – cyclothymies
- Harcèlement moral et/ou professionnel
- Workaholism – Addiction au travail
- Syndrome de fatigue chronique
- Fibromyalgie
- ❖ Nécessité d'évaluer le risque et l'urgence suicidaire

# Prévention secondaire du burn-out



## REPERER / DEPISTER

Acteurs de prévention  
Acteurs du monde du travail  
Professionnels de santé  
Entourage professionnel, social et familial

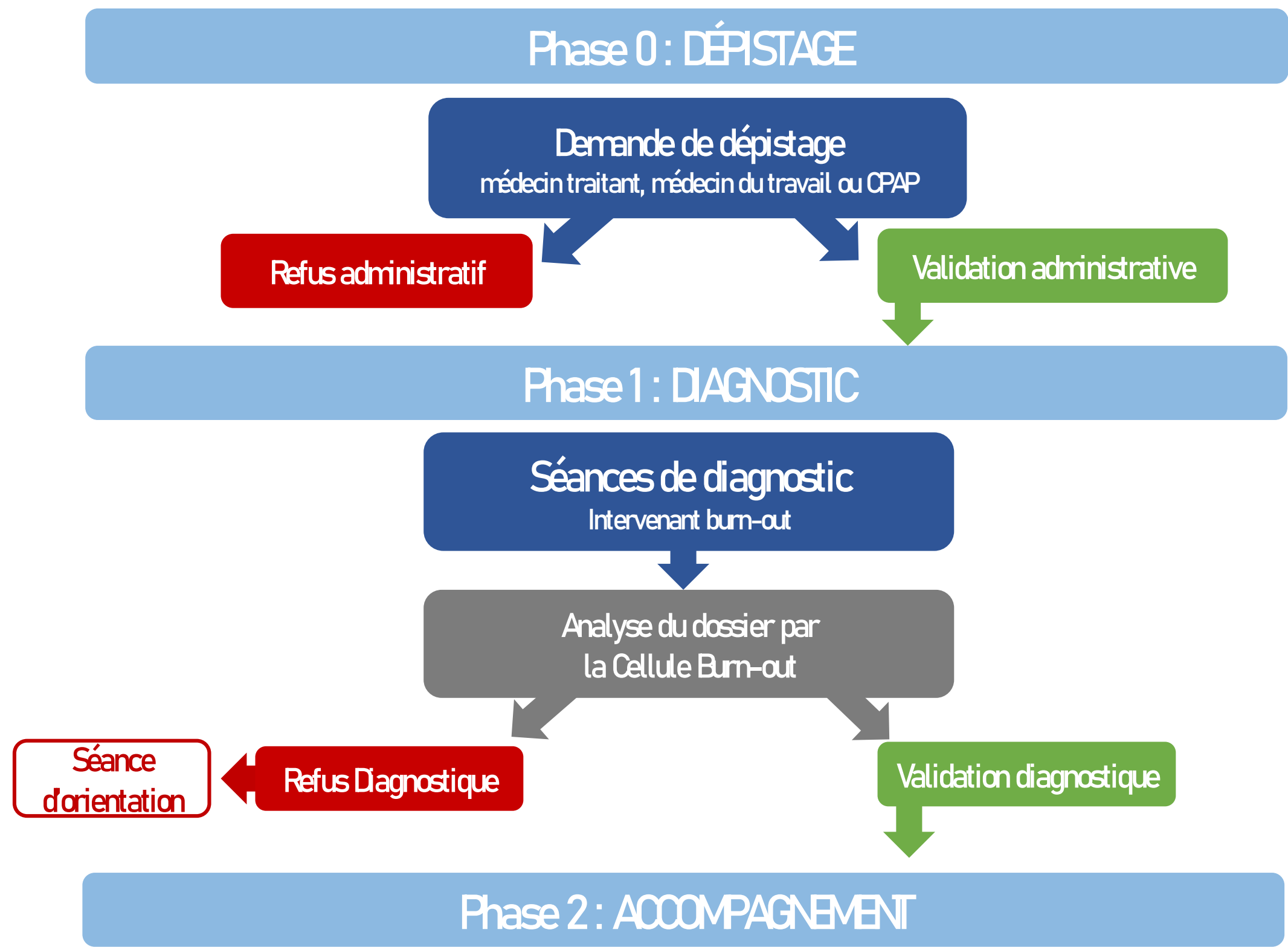
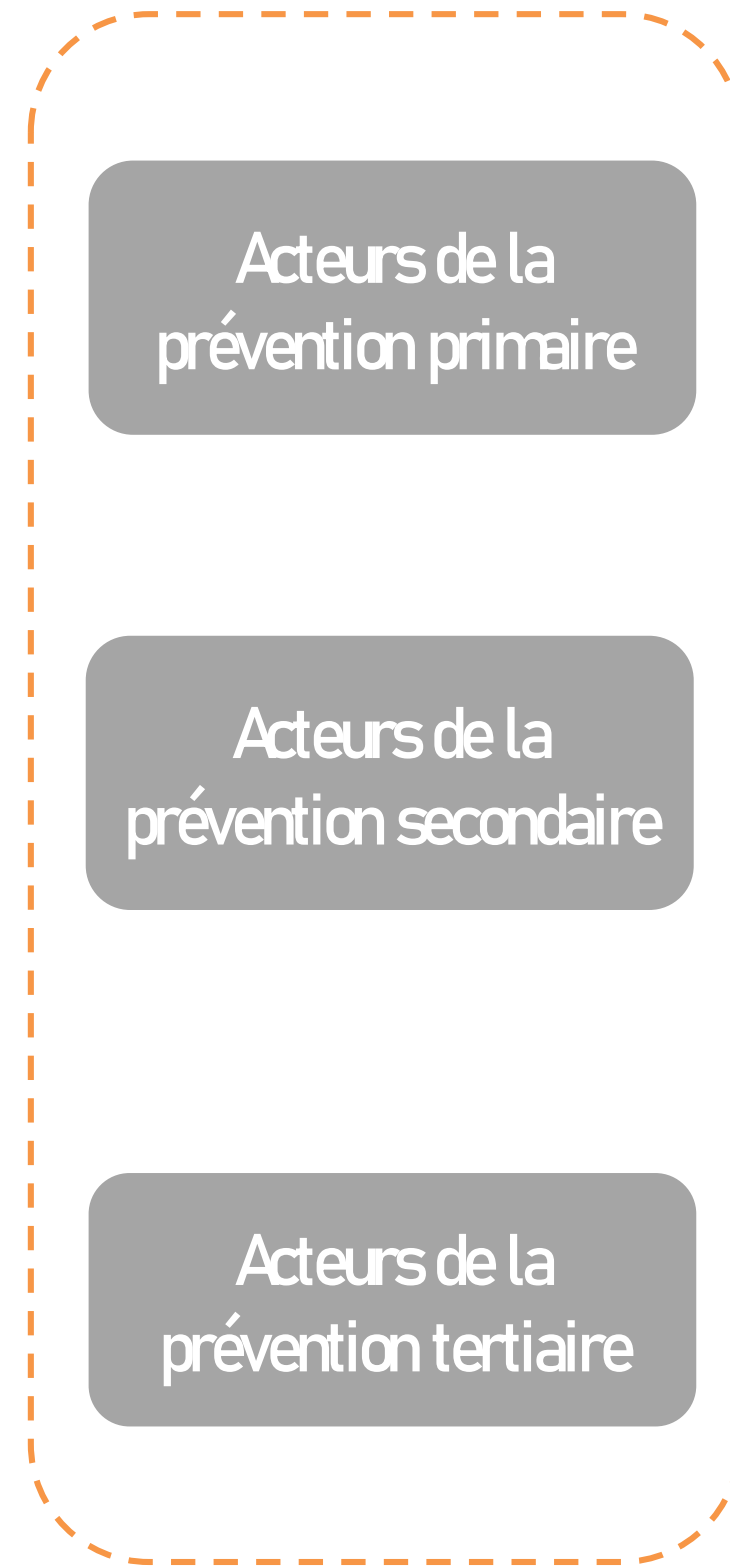
## EVALUER / DIAGNOSTIQUER

Professionnels de la santé (avec connaissances et compétences en santé mentale, psychologie clinique et psychologie du travail)

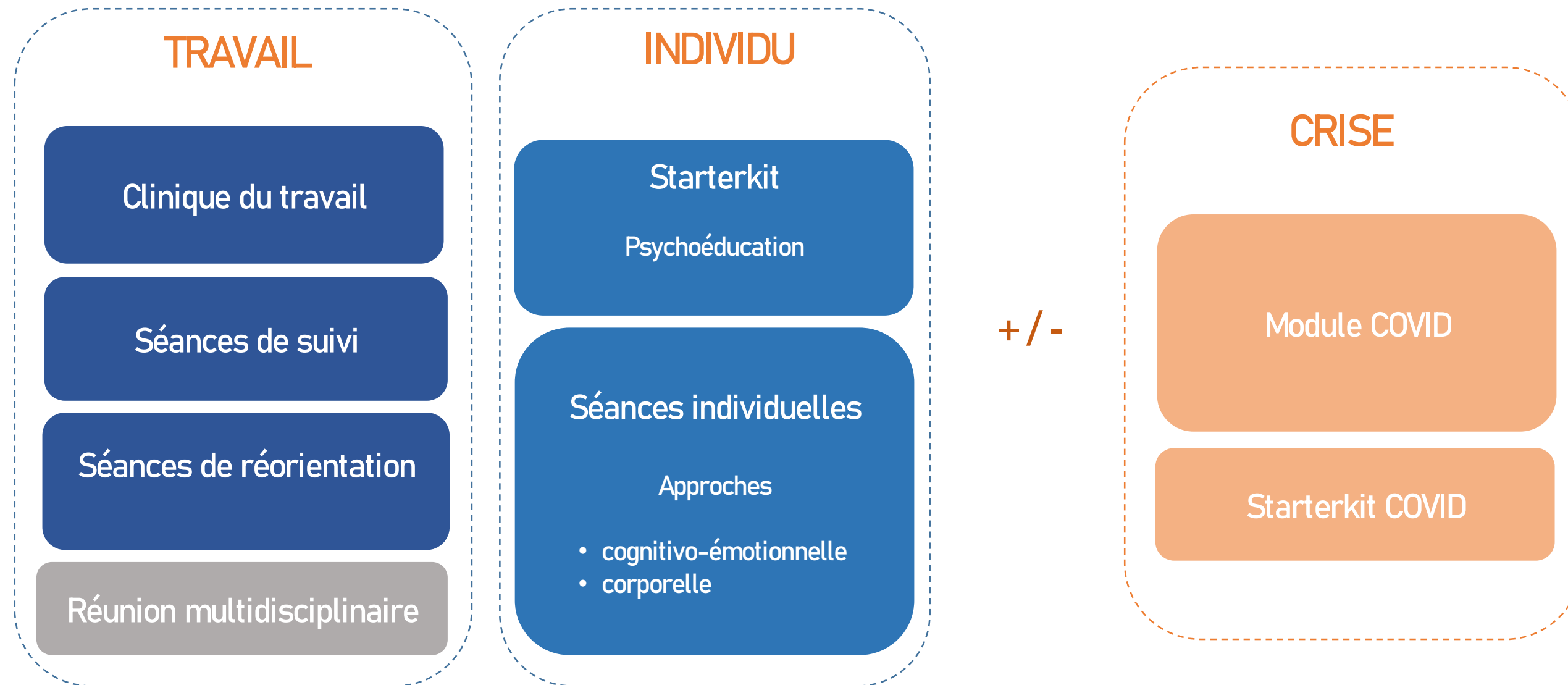
## ACCOMPAGNER / SOUTENIR

Acteurs de prévention  
Acteurs du monde du travail  
Professionnels de santé  
Entourage professionnel, social et familial





# LES DIFFÉRENTES PHASES DU TRAJET : UNE APPROCHE **INTÉGRÉE**



LE TRAJET D'ACCOMPAGNEMENT: UNE APPROCHE COMBINÉE



## Quand le corps parle...

J'ai vraiment l'impression d'être manipulé comme un objet.

J'en ai plein le dos!

Y a rien qui sort... je suis bloquée.

Je suis à plat. Vidée!

Je ne sens plus rien.

J'ai mal partout. Je suis cassée.

Vous savez... être traitée comme ça, ça me touche forcément...

Je ne supporte plus rien!

On n'arrête pas de me dire que je suis rigide, que je dois lâcher prise.

Ca recommence encore et encore.

Je vais péter un plomb!

C'est mort! Je ne supporte plus la moindre contrainte.

Je ne me reconnais plus, je ne sais plus mettre un pied devant l'autre.



**Intérêt de l'approche corporelle  
dans la prise en charge du  
burn-out**





... il doit être pris en compte.

- Réactivation physique
- Massages
- Etirements
- Renforcement musculaire
- Rééducation vestibulaire
- Reconditionnement à l'effort
- Programme anti-fatigue
- Activité physique adaptée
- Travail du souffle
- Cohérence cardiaque
- Relaxation

sont autant de possibilités d'expérimenter et d'éprouver la question des **limites**, le retour à la **verticalité** lorsque l'on a perdu l'**équilibre** et que l'on se sent vaciller, sur le point d'imploser ou de s'effondrer.



Intérêt de l'approche corporelle  
dans la prise en charge du  
**burn-out**







## Le développement d'une expertise commune

**Le trajet d'accompagnement de Fedris permet aux intervenants conventionnés :**

- de contribuer à un projet innovant à l'échelle nationale,
- d'intégrer un réseau de professionnels formés,
- de bénéficier de la complémentarité des approches psychologique et corporelle,
- de développer leurs connaissances et leurs pratiques dans l'accompagnement des personnes en burn-out professionnel,
- de participer à la construction d'une expertise commune en termes de prise en charge de la souffrance au travail.

**Plus d'informations :**

[https://www.fedris.be/sites/default/files/assets/projet\\_pilote\\_fedris\\_-\\_profil\\_intervenant\\_seances\\_individuelles.pdf](https://www.fedris.be/sites/default/files/assets/projet_pilote_fedris_-_profil_intervenant_seances_individuelles.pdf)



SAVE  
THE  
DATE

FEDRIS

VENDREDI

15

DECEMBRE

Salle Pacheco - Bruxelles

9-16h

Merci pour votre attention

Contact:

[burnout@fedris.be](mailto:burnout@fedris.be)

02 272 21 70

Inscriptions jusqu'au 11 décembre:

[scientific.event@fedris.be](mailto:scientific.event@fedris.be)