

DENISE GROLIMUND BERSET – MÉDECIN DU TRAVAIL

# BURNOUT – UN PHÉNOMÈNE DE NOTRE ÉPOQUE OU UNE MALADIE?

SYMPOSIUM SANTÉ PUBLIQUE SUISSE – 5 SEPTEMBRE 2017

# Plan de la présentation

- 1- Contexte
- 2- Définitions et caractéristiques
- 3- Manifestations cliniques
- 4- Diagnostics différentiels
- 5- Facteurs de risque
- 6- Conclusion**

# 1- Contexte



- Un contexte de transformations sociétales et du travail.



- 25 % des travailleurs européens déclarent ressentir un stress lié au travail pendant la plus grande partie ou totalité de leur temps de travail (EU-OSHA 2010-2014).
- Le stress intervient dans 30 à 50 % des absences (selon les études) .
- 25,4 % des actifs en Suisse ressentent un épuisement élevé (Promotion Santé Suisse 2016).

## 2- Définitions et caractéristiques

### De l'épuisement professionnel au burn-out

- Introduction du concept **d'épuisement professionnel**: c'est « le fruit de la rencontre d'un individu et d'une situation ».

*(Claude Veil, psychiatre, Juin 1959)*

- Introduction du terme de **burn-out**: perte d'enthousiasme de bénévoles consacrant leur temps à aider des usagers de drogues dures.

*(Herbert Freudenberger, psychanalyste, 1971)*

## 2- Définitions et caractéristiques

### De l'épuisement professionnel au burn-out

•Le **burn-out professionnel**: état psychologique et physiologique résultant de l'accumulation de facteurs de stress professionnels. Le burn-out serait une conséquence de réactions de stress quotidiens ayant usé l'individu.

*(Christina Maslach, psychologue, 1982)*

*–Elaboration d'une échelle de mesure appliquée à des travailleurs sociaux, de la santé et de l'enseignement → les analyses statistiques ont mis en évidence plusieurs dimensions qu'elle a prises en compte pour construire une 2<sup>ème</sup> échelle, le Maslach Burnout Inventory (MBI)*

*–Les 3 dimensions retenues: épuisement émotionnel, dépersonnalisation et réduction de l'accomplissement personnel*

*–Ainsi, la définition tridimensionnelle du burnout est née d'une échelle de mesure et non l'inverse → quelle valeur en clinique?*

# Un processus de dégradation du rapport subjectif au travail à travers 3 dimensions?

1- vous vous sentez chroniquement épuisé

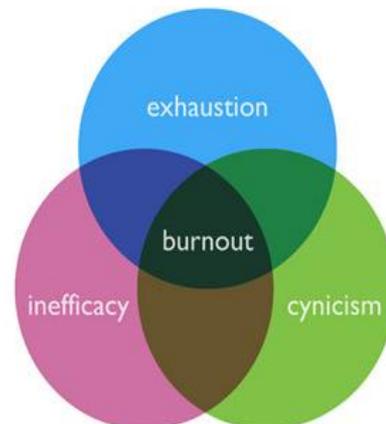
2- vous devenez cynique et vous vous détachez de votre travail

3- vous vous sentez de plus en plus inefficace

**Epuisement émotionnel**

**Perte du lien avec les autres  
Déshumanisation-Cynisme**

**Réduction  
Efficacité personnelle  
Accomplissement**



## 2- Définitions et caractéristiques

### Un syndrome, une entité, un trouble ?

- Syndrome **d'épuisement professionnel physique, émotionnel et mental**, qui se présente sous forme de **symptômes** traduisant une **réaction de détresse** à une situation de stress en milieu professionnel.

*(Académie de médecine Fr, Février 2016)*

- Consécutif à un surpassement face à un **environnement exigeant** et à un **état de stress chronicisé** avec une **perte de sens**.

*(Pr Christophe Dejourn, Cnam).*

*« surinvestissement pour courir après le sens »*

## 2- Définitions et caractéristiques

**Forum médical Suisse 2016 :**

*Selon la société allemande de psychiatrie, psychothérapie, psychosomatique et neurologie (DGPPN):*

- **Trouble** lié à une situation de stress, qui représente une **situation de risque non spécifique** pouvant engendrer des **maladies secondaires** tant psychiatriques que somatiques, dans le cas :
  - d'une ***chronicisation de l'état de stress***,
  - d'une ***récupération insuffisante*** ainsi que
  - d'une ***prédisposition correspondante***.

## 2- Définitions et caractéristiques

- N'est pas considéré comme une maladie dans les classifications de référence (DSM-V, CIM-10).

- Fait partie de la rubrique « Troubles liés aux difficultés à gérer sa vie »

- Répertorié avec la clé diagnostique « Z73.0 Syndrome d'épuisement (burnout) »

- Trouble pouvant s'apparenter à :

- un trouble de l'adaptation

- un état dépressif

- un état de stress post traumatique

→ Les **limites imprécises de cette réalité** favorisent cette **expansion** du terme.

# 3-Manifestations cliniques

Un ensemble  
de  
symptômes ou  
de  
manifestations



émotionnelles

Peurs mal définies  
Humeur triste ou manque d'entrain  
Irritabilité. Colères  
Hypersensibilité /Absence d'émotion

cognitives

Troubles de l'attention, de la mémoire  
Manque de mots.  
Indécision. Flexibilité intellectuelle  
réduite. Rigidité face aux imprévus.

comportementales-  
interpersonnelles

Activité moindre malgré présence accrue  
Absences.  
Repli sur soi. Perte de l'empathie.  
Comportements addictifs.

motivationnelles  
ou liées à l'attitude

Démotivation- Désengagement  
Remise en cause professionnelle  
Dévalorisation

physiques non  
spécifiques

Troubles du sommeil  
**Fatigue** qui résiste au repos  
Nausées. Vertiges. Prise de  
poids  
Tensions musculaires.  
Céphalées



**Des symptômes souvent perçus sur la place de travail**

# 4- Diagnostic différentiel:

## Une forme de dépression ou une entité distincte ?

- La recherche empirique ne permet pas de caractériser avec certitude l'entité burnout .
- Malgré de nombreuses similarités (surtout au stade avancé) , le burnout semble une entité distincte de la dépression:

|               | <b>Burnout</b>   | <b>Dépression</b>  |
|---------------|--|--|
| Etendue       | Surtout au temps autour du travail                         | À tous les aspects de la vie                                     |
| Stade initial | Estime de soi et réalisme plus grands, vitalité plus forte | Atteinte de l'estime de soi et de la vitalité à un stade précoce |

# 4- Diagnostic différentiel:

Une forme de dépression ou une entité distincte ?

Une **relation causale circulaire** existerait entre le burnout et la dépression :

- L'antériorité d'un épisode dépressif est un facteur majeur de vulnérabilité.
- Le burnout peut s'aggraver en dépression.

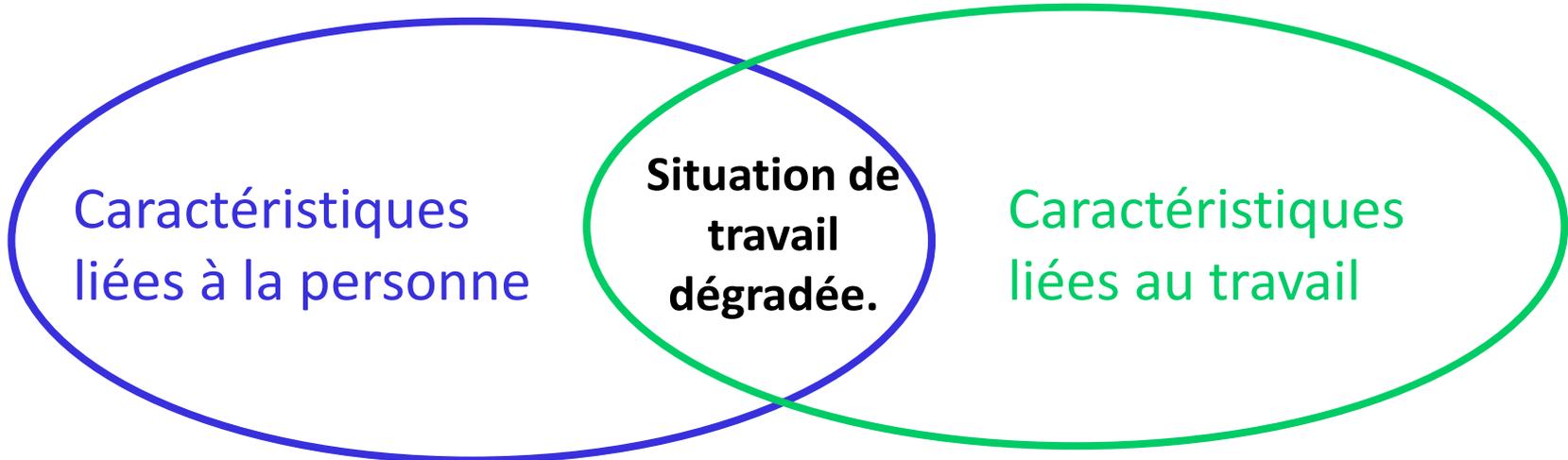
- Le burnout entrerait potentiellement dans l'un des stades de développement d'une maladie dépressive

➡ Une dépression qui se construirait à partir de la scène du travail ?

- On ne dispose d'aucun outil valide pour établir un diagnostic différentiel de burnout.

*Bianchi et al 2016, revue littérature (Clinical Psychology Review)  
Korczal et al 2010 (German Agency for HTA)*

# 5- Facteurs de risque



- Rôle des traits de personnalité :
  - Instabilité émotionnelle
  - Tendances au perfectionnisme
  - Fort engagement dans le travail
- Antécédents psychopathologiques
- Genre
- Age -ancienneté- expérience
- Sentiment d'efficacité personnelle
- Autre facteur de vie fragilisant.

*Rapport académie de médecine 2016-Fr*

## **Facteurs psychosociaux au travail**

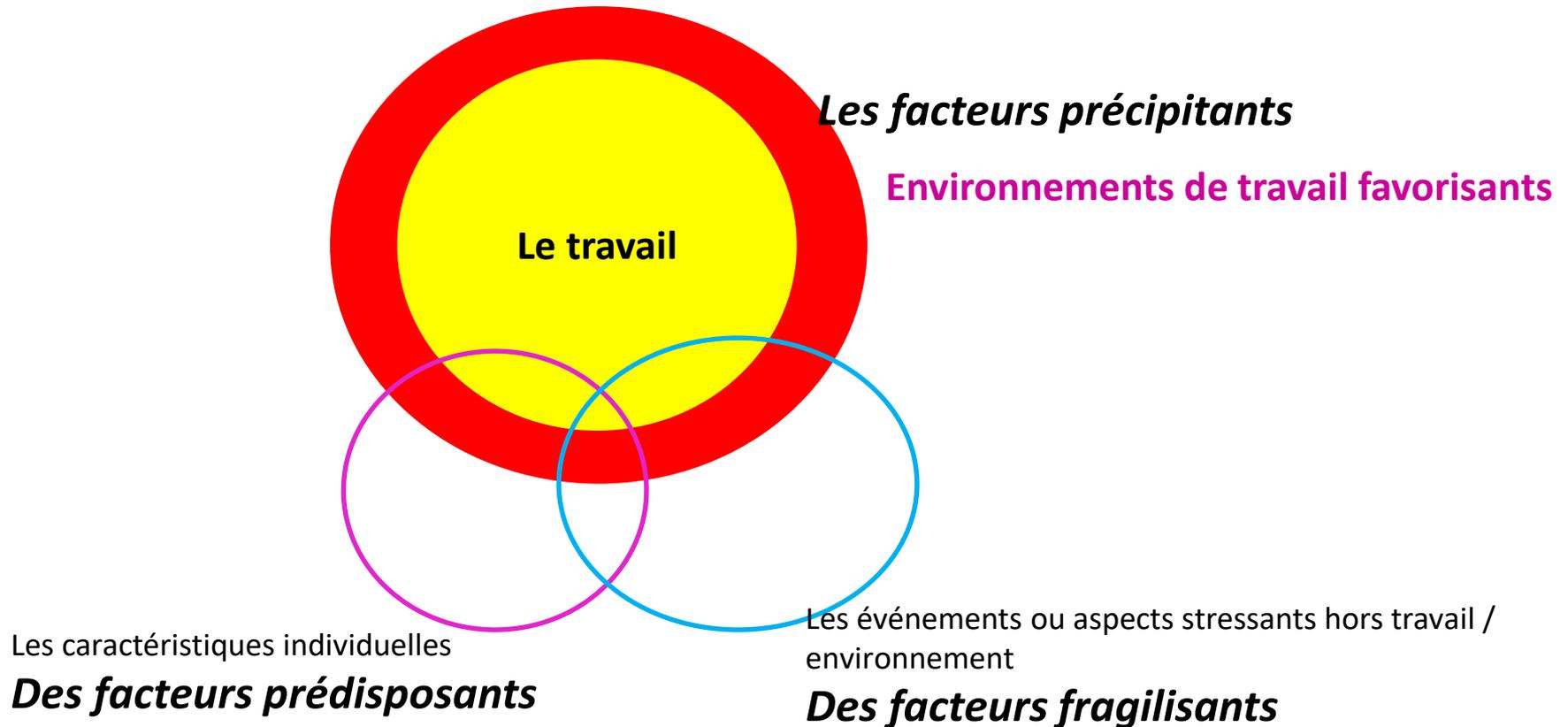
regroupés selon 6 axes

*(collège expertise MT / Fr Gollac 2008)*

- Intensité du travail et temps de travail
- Les exigences émotionnelles
- Une autonomie insuffisante
- Mauvaise qualité des rapports sociaux au travail
- Conflits de valeurs (qualité empêchée)
- Insécurité de la situation de travail

# Burnout

→ Le poids des différents facteurs



Représentation d'après « Louise St -Arnaud : le retour au travail après une atteinte à la santé mentale: une étape cruciale »

# 6- Conclusion

# Burn-out...

- Pas une maladie, mais un **syndrome**
- Favorisé par des caractéristiques liées à la **personne** + de **l'environnement de travail**
- Apparu un contexte de **transformation sociétale et du travail**
  
- Peut être considéré comme un phénomène de notre époque, même si décrit pour la première fois il y a plus de **60 ans**...
- Les **limites imprécises** de ce syndrome favorisent l'expansion du terme

# Quand un syndrome en appelle un autre :

## Le burn-out parental

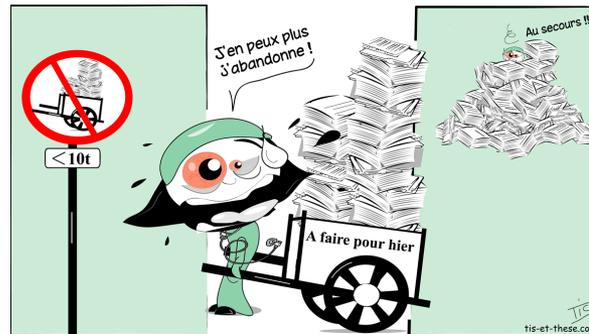
*Le burn-out n'est pas dû à une quelconque fragilité de la femme. Il n'est pas dû au fait qu'elle aurait un passé plus douloureux qu'une autre, mais résulte de l'interaction avec son entourage. Inutile de lui donner des médicaments : ce n'est pas elle qui est à soigner, mais son environnement qui est à repenser. Ce n'est pas non plus une pathologie réservée aux femmes.*

*Isabelle Filliozat  
Il n'y a pas de parent parfait,  
éditions JC Lattès, 2008*



# Quand un syndrome en appelle un autre :

## Le burn-out des étudiants



## Le burn-out des enfants et adolescents



**MERCI  
DE VOTRE ATTENTION**

Institut universitaire romand  
de Santé au Travail (IST)

Route de la Corniche 2  
1066 Epalinges-Lausanne

+41 21 314 74 71

[info@i-s-t.ch](mailto:info@i-s-t.ch)  
[www.i-s-t.ch](http://www.i-s-t.ch)