

Stress et travail

Comment reconnaître, prévenir et traiter le burn-out ?

Environnements de travail et burn-out

Dr Patrick Légeron

*Service hospitalo-universitaire Hôpital Sainte-Anne, Paris
Co-auteur du rapport sur les RPS pour le Ministre du travail en France
Co-auteur du rapport sur le burn-out pour l'Académie nationale de médecine*

En quelques décennies les environnements de travail ont été profondément modifiés et, à la pénibilité physique qui y était associée, s'est progressivement substituée la pénibilité psychique. Les facteurs de risques psychosociaux (RPS) sont ainsi devenus aujourd'hui les premiers risques pour la santé au travail.

Grâce aux nombreuses recherches, ces facteurs de RPS sont maintenant bien identifiés : charge de travail importante, faible autonomie, manque de reconnaissance, fortes exigences émotionnelles, relations humaines défaillantes, changements permanents pour n'en citer que quelques-uns.

Ces nouveaux environnements de travail sont source de niveaux de stress très élevés pour les individus, d'autant plus que ces derniers, de par leur personnalité, leurs attitudes mentales ou leur absence de facteurs de protection, possèdent de faibles compétences à gérer le stress et donc à se protéger de ses conséquences néfastes comme l'épuisement ou le burn-out. Les actions de prévention du burn-out doivent donc s'inscrire dans les trois dimensions de l'organisation du travail, du management des équipes et de l'aide apportée aux individus.

