



WEBINAR | INRS
« BURNOUT :
le prévenir et savoir réagir »

Vendredi 19 avril 2019

Objectifs



- Aider les RH à y voir plus clair sur le burnout
- Comment les RH peuvent-ils agir face à un cas de burnout en entreprise ?
- Donner des clés pour agir en prévention

Présentation de l'INRS

Notre métier,
rendre le vôtre plus sûr



www.inrs.fr

L'INRS, association de loi 1901, est un **organisme paritaire créé sous l'égide de la Sécurité sociale.**

Il **couvre la prévention des accidents du travail et des maladies professionnelles du régime général** soit 2,2 millions d'entreprises et 18,4 millions de salariés.

L'INRS a pour mission :

- **d'identifier les risques professionnels** et de proposer des solutions pour supprimer et réduire les dangers au travail,
- de **répondre aux défis actuels en matière de santé et sécurité au travail et d'anticiper ceux de demain** : risques « traditionnels (bruit...), liés aux évolutions de travail (stress...) ou émergents (secteur de l'aide à la personne...)

L'INRS dispose de 4 modes d'action :

- activités d'études et recherche
- assistance
- formation
- information

Partenariat ANDRH - INRS



- ❑ Signature de la convention de partenariat le **6 avril 2017**

L'objectif :



- **contribuer au développement d'une véritable culture de prévention en entreprise**, en favorisant le partage des expertises et des expériences,
 - **contribuer à la professionnalisation des membres de l'ANDRH** confrontés à une évolution majeure de leur implication en matière de santé au travail.
- Réalisation d'actions communes, développement d'outils et de supports adaptés au RH dans leurs missions quotidiennes.



Les intervenantes



Valérie Langevin, Experte d'assistance conseil sur les risques psychosociaux à l'Institut national de recherche et de sécurité (INRS). Docteure en psychologie du travail.



Marie-Anne Gautier, Médecin du travail. Elle partage son activité entre un temps partiel de médecin du travail dans un service autonome parisien, et une activité d'expert médical à l'INRS. Ses sujets d'expertise à l'INRS sont le travail de nuit et posté, les horaires atypiques, les risques psycho sociaux, le travail sur écran et les nouvelles organisations du travail.

Sommaire



- ▶ Burnout ou épuisement professionnel, c'est quoi exactement ?
- ▶ Quelles en sont les causes et les conséquences ?
- ▶ Attention aux amalgames !
- ▶ Comment prévenir le burnout ?
- ▶ Modalités en prise en charge en santé au travail
- ▶ Pour en savoir plus...

BURNOUT OU ÉPUISEMENT PROFESSIONNEL C'est quoi exactement ?

Définition littérale



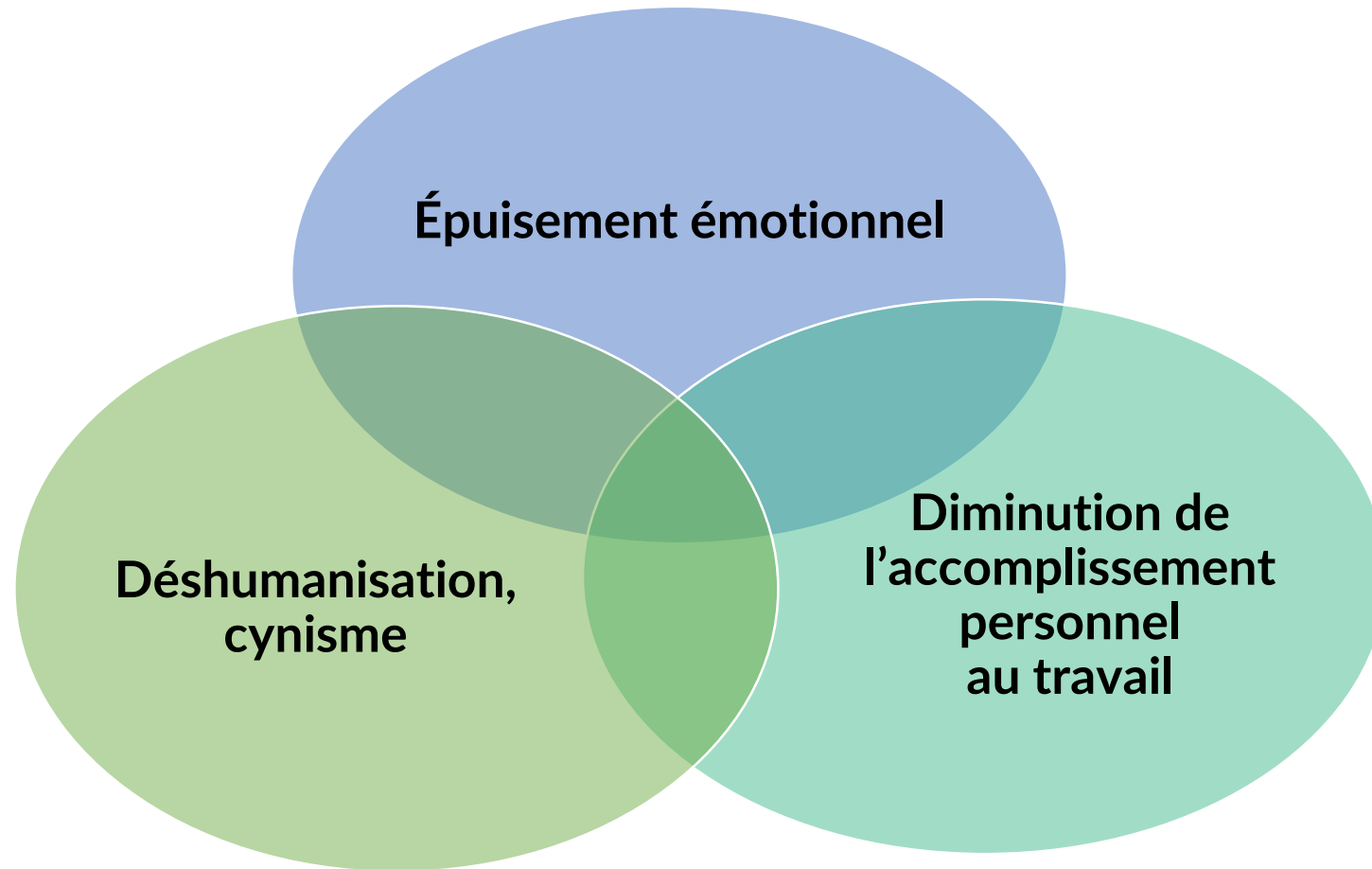
- ▶ Emprunté au domaine de l'aérospatiale : épuisement du carburant d'une fusée avec comme conséquence la surchauffe et l'explosion du réacteur
- ▶ Par analogie = épuisement physique et psychologique d'une personne qui aurait consommé toute son énergie et qui finirait par « craquer »
- ▶ Apparu dans le milieu des années 1970 (Freudenberger)

Un concept "destiné" initialement "aux professions d'aide"



- ▶ Nombreuses publications scientifiques dans les années 1980 / 1990
- ▶ Essentiellement dans le champ de la psychologie sociale, du travail
- ▶ Identifié initialement dans les "professions d'aide"
 - ▶ Confrontation à la détresse humaine = exigences émotionnelles
 - ▶ Enjeu de la relation "professionnel / usager" parfois vital
- ▶ Un syndrome présentant des manifestations physiques, émotionnelles et affectives, attitudinales et comportementales
- ▶ Un processus de dégradation du rapport subjectif au travail, décrit aux travers de 3 dimensions

Maslach et Jackson (1981,1986)



Burnout

Une extension à d'autres professions



- ▶ Fin des années 1990
- ▶ Point commun : un engagement professionnel
 - ▶ Pour les professions d'aide = engagement relationnel /autrui
 - ▶ Pour d'autres types de professions = engagement sur d'autres composantes, soutenu par d'autres valeurs professionnelles



Quelles sont les causes
et les conséquences du burnout ?

Les facteurs de risques psychosociaux

► Le burnout = une "crise de foi" ? ... un "grand écart" ?

Un engagement professionnel remis en question

► Provoqué par quoi ?



Pour les professions d'aide, ces facteurs de risque peuvent se combiner aux exigences émotionnelles de leur métier



Conséquences sur la santé

- ▶ Affections psychiques
 - ▶ dépression
 - ▶ troubles anxieux
 - ▶ troubles du sommeil
 - ▶ addictions
- ▶ Affections cardio-vasculaires, musculosquelettiques et immunitaires





Attention aux amalgames !

Attention aux amalgames, confusions

- ▶ Burnout ≠ stress
- ▶ Burnout ≠ dépression
- ▶ Burnout ≠ workaholisme
- ▶ Burnout ≠ karoshi

Attention aux "nouveauautés" opportunistes

- ▶ Bore-out, brown-out,...

En résumé...

- ▶ Un concept initialement destiné aux professions d'aide puis étendu à d'autres professions
- ▶ Ce qui fait la spécificité du burnout = engagement professionnel, remis en question par les contraintes de l'environnement de travail
- ▶ Ce syndrome n'est pas une fatalité, la maladie du battant ou une vulnérabilité personnelle : provient d'une "rencontre" entre un individu et une situation de travail dégradée
- ▶ Un concept qui a su montrer sa pertinence scientifique
- ▶ Une appropriation assez récente par les acteurs de la santé au travail, en particulier les médecins
- ▶ Un concept qui a aujourd'hui une utilité sociale / pratique et dont l'usage est parfois éloigné de sa définition académique

Comment prévenir le burnout ?

En agissant sur les facteurs de RPS



Démarche de prévention paritaire, participative, pluridisciplinaire, centrée sur l'identification des facteurs de risques et la mise en place de mesures de prévention visant à éliminer, sinon réduire, ces facteurs de risque

Quelques exemples d'actions possibles

- ▶ Informer, former les salariés
- ▶ Veiller à la charge de travail de chacun
- ▶ Veiller à la qualité des relations professionnelles, au soutien social
- ▶ Donner des marges de manœuvre
- ▶ Assurer une juste reconnaissance du travail
- ▶ Mettre en débat la question de la qualité du travail : pouvoir discuter collectivement des critères

En le dépistant

- ▶ Par des signaux d'alerte collectifs
 - ▶ Utiliser les indicateurs de dépistage des RPS



- ▶ Par des signaux d'alerte individuels

Être vigilant à un ensemble de signaux, de modifications chez la personne (souvent des signaux faibles) :

- ▶ Se plaint-elle de manquer d'énergie pour accomplir son travail ?
- ▶ Fait-elle part de problèmes de concentration ?
- ▶ Est-elle facilement irritable ?
- ▶ Exprime-t-elle du dénigrement à propos de son travail ?
- ▶ Dévalorise-t-elle le travail qu'elle accomplit ?
- ▶ Manifeste-t-elle des signes inhabituels de désinvestissement ?
- ▶ ...

Modalités de prise en charge en santé au travail

Monsieur F, vu en visite médicale du travail à la demande de son employeur



► Monsieur F :

- 48 ans, cadre supérieur dans une banque

► Envoyé par sa directrice qui :

« se fait du souci pour sa santé : dégradation récente et importante de l'état de santé de monsieur F qui semble très fatigué et triste, est irritable, a l'impression qu'il a maigri »

► Monsieur F n'a pas été vu en visite médicale du travail depuis 4 ans

- Dans le dossier : RAS
- Pas d'antécédents particuliers
- Vécu professionnel noté comme bon les visites précédentes

La visite médicale du travail à la demande de son employeur

▶ Au niveau médical :

- ▶ Recherche de signes cliniques : caractérisation du syndrome et recherche de pathologies sous-jacentes
- ▶ Selon la gravité des symptômes :
 - ▶ orientation vers le médecin traitant pour prescription d'un AM
 - ▶ Ou mise en place d'un suivi

▶ Au niveau du travail : recherche de facteurs de risque

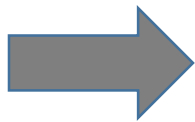
- ▶ professionnels : à questionner au niveau individuel
- ▶ évaluation de l'existence de ressources/de soutien internes : facteurs protecteurs

▶ Autres : à questionner en complément

- ▶ qualité du support social, rapport au travail, ,,,

▶ Orientation vers le médecin traitant :

- ▶ Une prise de contact avec le médecin traitant est souhaitable pour optimiser la prise en charge du salarié
- ▶ Le médecin du travail est le seul interlocuteur à pouvoir faire le lien entre l'état de santé individuel et les conditions de travail



Démarche du médecin du travail pour la prévention dans l'entreprise



- ▶ Une analyse du poste et des conditions de travail doit être réalisée :
 - ▶ le médecin du travail coordonne ces actions
 - ▶ repérage collectif des situations à risque
 - ▶ intervention IPRP
 - ▶ analyse d'indicateurs
 - ▶ rencontre avec la hiérarchie, les RH

- ▶ Selon les situations : une démarche d'alerte dans l'entreprise peut être faite

Accompagnement pour la reprise du travail



- ▶ Travail collaboratif du médecin du travail et du service de santé au travail avec :
 - ▶ le médecin traitant et le médecin conseil
 - ▶ le service des ressources humaines, la hiérarchie
- ▶ **La hiérarchie, dans le cas de monsieur F :**
 - ▶ Après plusieurs mois d'AM et une prise en charge médico psychologique
 - ▶ Une visite de pré reprise est organisée
 - ▶ Une reprise du travail peut être envisagée mais selon certaines conditions
 - ▶ Le médecin donne un avis lors de cette pré reprise
 - ▶ Monsieur F se sent capable de prendre un RDV avec les RH pour en discuter
 - ▶ Un aménagement du poste est proposé :
 - ▶ La reprise de travail est possible sur un autre poste, avec un périmètre mieux défini et une équipe restreinte,
 - ▶ Un suivi régulier avec le médecin du travail est instauré

Pour conclure



**Repérage
systématique au
niveau individuel
et collectif**



**Ne pas hésiter en cas
d'inquiétude à
demander une visite
médicale "employeur"**



Pour savoir plus

Pour aller plus loin ...

- ▶ **Burnout : Mieux connaître l'épuisement professionnel**
Article. Hygiène et Sécurité du Travail, n°237, décembre 2014
<http://www.hst.fr/pages-transverses/sommaire-revue.html?numRevue=237>

- ▶ **Épuisement professionnel ou burnout. Quand l'investissement devient trop lourd à porter**
Dossier web. Mis à jour janvier 2017
<http://www.inrs.fr/risques/epuisement-burnout/ce-qu-il-faut-retenir.html>

- ▶ **Foire aux questions**
Dans le dossier web "épuisement professionnel"
<http://www.inrs.fr/risques/epuisement-burnout/faq.html>



INRS Santé et sécurité au travail

INRS | Actualités | Démarches de prévention | Risques | Métiers et secteurs d'activité | Services aux entreprises | Publications et outils

DOSSIER
ÉPUISEMENT PROFESSIONNEL OU BURNOUT

Accueil > Risques > Épuisement ou burnout > Épuisement ou burnout

Épuisement professionnel ou burnout
Quand l'investissement professionnel devient trop lourd à porter

Le burnout ou l'épuisement professionnel, initialement identifié parmi les personnels soignant et aidant, peut concerner toutes les professions qui demandent un engagement personnel intense. Les mesures de prévention

VOIR AUSSI

Le syndrome d'épuisement professionnel ou burnout

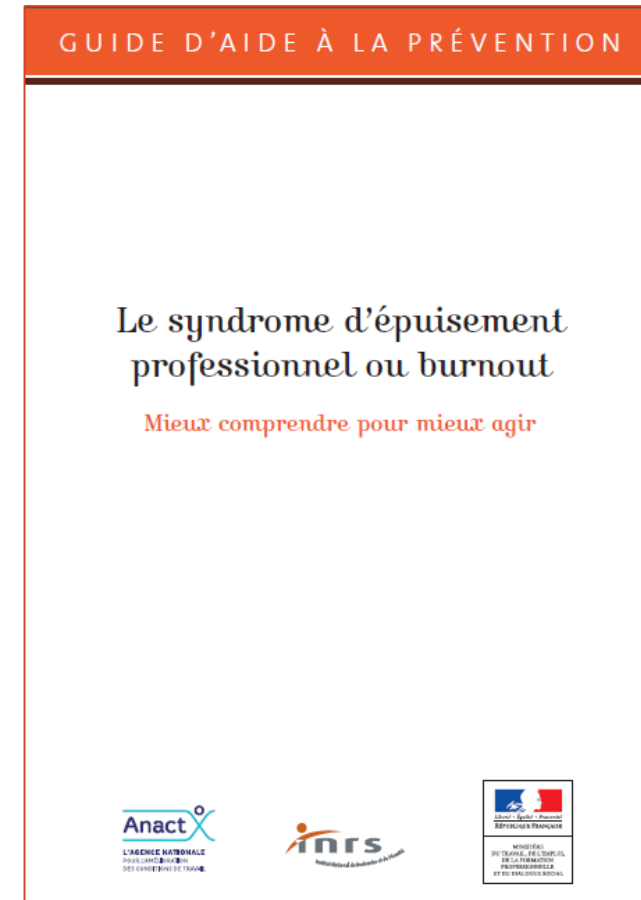
Mieux comprendre pour mieux agir

Guide d'aide à la prévention

(sorti en mai 2015)

Téléchargeable sur les sites :

- ▶ <http://www.inrs.fr>
- ▶ <http://www.anact.fr>
- ▶ <http://travail-emploi.gouv.fr/>





A vos agendas pour vos prochains webinars !



Suivez également toute l'actualité de l'ANDRH sur

www.andrh.fr



17/04/19

Merci pour votre attention !

Retrouvez prochainement le support de présentation dans votre espace adhérent.e.



WEBINAR "LE DROIT EUROPÉEN DU TRAVAIL : POURQUOI LES RH SONT CONCERNÉS ?"

🕒 12:00 - 13:00 / 📍 De votre ordinateur et par téléphone

Décompte des congés payés, remise en cause des forfaits jours, affaire de la crèche Baby Loup... Le droit européen joue un rôle croissant en droit du travail interne et à l'international.

[Je m'inscris](#)

[En savoir plus](#)



WEBINAR "PARENTALITÉ - REPÈRES ET PRATIQUES POUR LES RH"

🕒 12:00 - 13:00 / 📍 De votre ordinateur et par téléphone

L'égalité professionnelle entre les femmes et les hommes passe notamment par une meilleure conciliation des temps de vie. Favoriser l'équilibre entre vie privée et professionnelle.

[Je m'inscris](#)

[En savoir plus](#)



WEBINAR "LE TÉLÉTRAVAIL, 1 AN APRÈS LES ORDONNANCES : DÉCRYPTAGE ET RETOUR PRATIQUE"

🕒 12:00 - 13:00 / 📍 De votre ordinateur et par téléphone

Pour appréhender les facteurs de réussite et les enjeux organisationnels et faire le point sur le cadre juridique et les bonnes pratiques en matière de télétravail, inscrivez-vous.

[Je m'inscris](#)

[En savoir plus](#)

Et dans *Personnel*, la revue de l'ANDRH !