



Focus :

Le Burn-out ou syndrome d'épuisement professionnel

Articlé rédigé le : 03/04/23

Le terme de Burn-out apparait aux Etats-Unis dès 1970, ainsi nous pouvons observer que la question de l'épuisement professionnel est ancienne mais toujours d'actualité, elle se retrouve notamment dans l'évaluation des Risques Psychosociaux. Malgré cette prise de conscience, ce concept reste mal défini et n'est pas inscrit dans les classifications des troubles mentaux.

Le burn-out (littéralement se consumer de l'intérieur) appartiendrait aux pathologies du travail dites « de surcharge ». C'est un **processus** dont la phase finale se traduirait par un état d'épuisement professionnel (**à la fois émotionnel, physique et psychique**) ressenti face à des situations de travail « exigeantes ». L'épuisement surviendrait lorsque les capacités d'adaptation d'un individu seraient atteintes. Le travailleur, par conscience professionnelle, négligerait sa fatigue allant parfois jusqu'à la nier, pouvant chercher des stimulations

extérieures (café, alcool...), dépassant ainsi ses propres limites.

L'épuisement professionnel peut se caractériser par **plusieurs manifestations physiques et psychiques non spécifiques** au burn-out comme : des troubles du sommeil, une fatigue excessive, des douleurs physiques, une irritabilité, une perte d'estime de soi et de confiance en soi, des variations de l'humeur...

On retrouverait cette pathologie dans tous les domaines professionnels mais elle serait accrue dans les métiers du soin, de l'aide à la personne et des services. L'un des facteurs de risque du burn-out serait **l'implication affective et émotionnelle** du travailleur, soit sa conscience professionnelle.

Pour aller plus loin : [Epuisement professionnel ou burnout. Epuisement professionnel ou burnout - Risques - INRS](#)

Bibliographie :

Chapelle, F., Acker, A., Bonzom, D., Callahan, S., Légeron, P., & Liberi, Y. (2018). *Aide-mémoire - Risques psychosociaux et qualité de vie au travail : En 36 notions*. Dunod.

Dejours, C., & Gernet, I. (2016). *Psychopathologie du travail*. Elsevier Health Sciences.

La santé mentale et le travail—Psycom—Santé Mentale Info. (s. d.). <https://www.psycom.org/>.