

TEST - AUTODIAGNOSTIC

Syndrome d'épuisement professionnel

Évaluez votre niveau de stress au travail

Mission parlementaire 2016

490 000 cas d'épuisement professionnel par an.

Juritravail.com janvier 2020

2% des actifs présentent un risque de burn-out



Selon Santé publique France

" Le burnout ou épuisement professionnel est caractérisé comme un état d'épuisement physique, émotionnel et mental résultant d'une exposition à des situations de travail émotionnellement exigeantes. Le syndrome inclut trois dimensions (classiquement mesurées par le questionnaire Maslach Burnout Inventory [MBI] : l'épuisement, à la fois physique et psychique ; la dépersonnalisation (ou cynisme), se traduisant par un retrait et une indifférence vis-à-vis du travail, et enfin, la perte d'efficacité au travail et la dévalorisation de soi." Tous les types d'emploi sont concernés et le fait d'être confronté dans son métier à des demandes d'un tiers constitue un facteur de risque supplémentaire.

Selon la sécurité sociale,

" Contrairement à l'accident du travail et l'accident de trajet, il n'existe pas de définition légale générale de la maladie professionnelle. On peut toutefois indiquer qu'elle est la conséquence de l'exposition plus ou moins prolongée à un risque lors de l'exercice d'une activité professionnelle." Cette reconnaissance permet aux patients d'obtenir des indemnités journalières de la sécurité sociale, sans limites de temps, contre trois ans pour une maladie « ordinaire ». Le patient est protégé contre le licenciement durant toute la durée de son arrêt.

Selon l'OMS mai 2019

Dans la Classification internationale des maladies, le burn-out, ou épuisement professionnel, est considéré comme un «phénomène lié au travail». «Le burn-out, ou épuisement professionnel, est un syndrome conceptualisé comme résultant d'un stress chronique au travail qui n'a pas été correctement géré».

Syndrome d'épuisement professionnel

| | Jamais | Quelques fois par an | Une fois par mois | Quelques fois par mois | Une fois par semaine | Quelques fois par semaine | Chaque jour |
|--|--------|----------------------|-------------------|------------------------|----------------------|---------------------------|-------------|
| 1-Je me sens émotionnellement vidé(e) par mon travail. | | | | | | | |
| 2-Je me sens à bout à la fin de ma journée de travail. | | | | | | | |
| 3-Je me sens fatiguée lorsque je me lève le matin et que j'ai à affronter une autre journée de travail. | | | | | | | |
| 4-Je peux comprendre facilement ce que mes patients/ élèves/ clients ressentent. | | | | | | | |
| 5-Je sens que je m'occupe de certains patients/ élèves/ clients de façon impersonnelle comme s'ils étaient des objets. | | | | | | | |
| 6-Travailler avec des gens tout au long de la journée me demande beaucoup d'efforts | | | | | | | |
| 7-Je m'occupe très efficacement des problèmes de mes patients/ élèves/ clients. | | | | | | | |
| 8-Je sens que je craque à cause de mon travail. | | | | | | | |
| 9-J'ai l'impression à travers mon travail d'avoir une influence positive sur les gens. | | | | | | | |

Syndrome d'épuisement professionnel

| | Jamais | Quelques fois par an | Une fois par mois | Quelques fois par mois | Une fois par semaine | Quelques fois par semaine | Chaque jour |
|---|--------|----------------------|-------------------|------------------------|----------------------|---------------------------|-------------|
| 10-Je suis devenu(e) plus insensible aux gens depuis que j'ai ce travail. | | | | | | | |
| 11-Je crains que ce travail ne m'endurcisse émotionnellement. | | | | | | | |
| 12-Je me sens pleine d'énergie | | | | | | | |
| 13-Je me sens frustrée par mon travail. | | | | | | | |
| 14-Je sens que je travaille « trop dur » dans mon travail. | | | | | | | |
| 15-Je ne me soucie pas vraiment de ce qui arrive à certains de mes patients/ élèves/ clients. | | | | | | | |
| 16-Travailler en contact direct avec les gens me stresse trop. | | | | | | | |
| 17-J'arrive facilement à créer une atmosphère détendue avec mes patients/ élèves/ clients. | | | | | | | |
| 18-Je me sens ragaillardie lorsque dans mon travail j'ai été proche de mes patients/ élèves/ clients. | | | | | | | |
| 19-J'ai accompli beaucoup de choses qui en valent la peine dans ce travail. | | | | | | | |
| 20-Je me sens au bout du rouleau. | | | | | | | |

Syndrome d'épuisement professionnel

| | Jamais | Quelques fois par an | Une fois par mois | Quelques fois par mois | Une fois par semaine | Quelques fois par semaine | Chaque jour |
|--|--------|----------------------|-------------------|------------------------|----------------------|---------------------------|-------------|
| 21-Dans mon travail, je traite les problèmes émotionnels très calmement. | | | | | | | |
| 22-J'ai l'impression que mes patients/ élèves/ clients me rendent responsables de certains de leurs problèmes. | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| Total épuisement professionnel | | | | | | | |
| Total dépersonnalisation | | | | | | | |
| Total accomplissement personnel | | | | | | | |

Résultats :

Jamais = 0

Quelques fois par an = 1

Une fois par mois = 2

Quelques fois par mois = 3

Une fois par semaine = 4

Quelques fois par semaine = 5

Chaque jour = 6

Le MBI explore trois versants : l'épuisement, la dépersonnalisation, l'accomplissement personnel

- **Épuisement professionnel (questions 1-2-3-6-8-13-14-16-20)**
 - total inférieur à 17 : burn-out bas
 - total compris entre 18 et 29 : burn-out modéré
 - total supérieur à 30 : burn-out élevé
- **Dépersonnalisation (questions 5-10-11-15-22)**
 - total inférieur à 5 : burn-out bas
 - total compris entre 6 et 11 : burn-out modéré
 - total supérieur à 12 : burn-out élevé
- **Accomplissement personnel (questions 4-7-9-12-17-18-19-21)**
 - total supérieur à 40 : burn-out bas
 - total compris entre 34 et 39 : burn-out modéré
 - total supérieur à 33 : burn-out élevé

Un score élevé aux deux premières échelles et un score faible à la dernière, signe un épuisement professionnel.

Syndrome d'épuisement professionnel

Faire reconnaître le burn-out comme maladie professionnelle ?

Vos conditions de travail (ex : stress, objectifs trop élevés, accroissement de la charge de travail) affectent votre état de santé physique mais aussi psychique. Vous pensez que votre activité professionnelle est à l'origine de votre mal être et la cause de vos nombreux arrêts de travail ? Il est fort possible que vous soyez victime de burn-out.

Besoin d'aide pour échapper au burn-out ?

Méryl Fabre thérapeute et coach bien être vous accompagne pour sortir de ce mal être.

Avez-vous pensé à faire reconnaître votre burn-out comme maladie professionnelle ?

À ce jour, il n'existe pas de tableau des maladies professionnelles pour les pathologies psychiques telles que le burn-out. Mais il est possible de faire reconnaître ce syndrome d'épuisement professionnel comme étant d'origine professionnelle même si c'est une maladie dite hors tableau.

Une pathologie psychique, comme le burn-out, peut être reconnue au titre des maladies professionnelles si deux conditions sont réunies :

- il est établi que la pathologie est essentiellement et directement causée par le travail,
- elle a entraîné une incapacité permanente partielle (IPP) égale ou supérieure à 25%.

