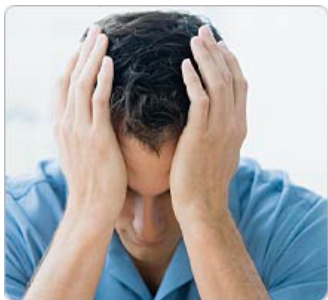


# Épuisement professionnel

Accueil > Maladies > Index des maladies de A à Z



## Sommaire

- [L'épuisement professionnel \(burnout\) : qu'est-ce que c'est ?](#)
- [Symptômes de l'épuisement professionnel](#)
- [Personnes à risque](#)
- [Facteurs de risque](#)
- [Prévention de l'épuisement professionnel](#)
- [Traitements médicaux de l'épuisement professionnel](#)
- [L'opinion de notre médecin](#)
- [Approches complémentaires](#)
- [Sites d'intérêt](#)
- [Références](#)

L'**épuisement professionnel** est surtout connu sous l'appellation anglaise **burnout**. Selon l'[Organisation mondiale de la Santé](#) (OMS), il se caractérise par « un sentiment de **fatigue intense**, de perte de contrôle et d'incapacité à aboutir à des résultats concrets au travail »<sup>1</sup>.

C'est en 1969 que le terme **burnout** a été utilisé pour la première fois. Il a fait l'objet de nombreuses définitions depuis.

Dans les années 1970, on réservait l'expression aux employés du domaine de la relation d'aide, très engagés émotionnellement dans leur travail, comme les infirmières, les médecins, les travailleurs sociaux et les enseignants. Maintenant, on sait que **tous les travailleurs** - de l'ouvrier au chef d'entreprise - peuvent être exposés au **burnout**.



Sonia Lupien - Que signifie « gérer » son stress et comment faire?

### Burnout ou dépression?

Le **burnout** (ou épuisement professionnel) est nécessairement lié au travail. Dans la **dépression**, le travail n'est pas la cause première, mais peut être un facteur aggravant. De plus, en cas de **burnout**, la personne atteinte est toujours en situation de **stress chronique**, tandis que c'est le cas 1 fois sur 2 pour la dépression. Des différences physiologiques ont aussi été constatées. Par exemple, les gens déprimés produiraient trop de **cortisol** et ceux qui sont en épuisement professionnel, pas assez<sup>15</sup>.

## L'ampleur du problème

Depuis le début des années 1990, la fréquence des problèmes de **santé psychologique au travail** augmente de façon alarmante. Ils incluent l'épuisement professionnel, la dépression, le stress post-traumatique, les **troubles anxieux**, etc. Selon l'Association canadienne des compagnies d'assurances de personnes, qui rassemble la plupart des assureurs privés du pays, les problèmes de santé psychologique comptent maintenant pour environ 40 % des prestations d'invalidité<sup>16</sup> (jusqu'à 60 % dans certains secteurs d'emploi), contre 18 % en 1990<sup>4</sup>. De nos jours, ils constituent la **première cause d'absence prolongée** du travail, couramment appelée « invalidité de longue durée »<sup>1</sup>.

### Le travail en mutation

Les effets du **stress chronique** sur la santé mentale des travailleurs se manifestent surtout dans les **pays industrialisés**, selon l'Organisation mondiale de la Santé<sup>5</sup>. Ce phénomène résulterait en bonne partie des transformations rapides opérées dans le monde du travail : globalisation des marchés, compétitivité, développement des technologies de l'information, précarité d'emploi, etc.

On ne dispose pas de statistiques précises sur l'**épuisement professionnel**. Tout de même, la plus récente enquête de Statistique Canada révèle qu'un peu plus du quart des travailleurs québécois déclarent vivre un **degré élevé de stress** au quotidien<sup>3</sup>. Dans certains milieux de travail, des études ont montré que ce taux peut grimper à 1 travailleur sur 2<sup>17</sup>.

En Europe, la situation est tout aussi préoccupante : 1 cas sur 2 d'**absentéisme** est causé par le **stress chronique**, d'après un rapport de l'Agence Européenne pour la Santé et la Sécurité au Travail paru en 2009<sup>6</sup>. Cela est sans compter les effets du **présentéisme** : être présent au travail, mais absent d'esprit, en raison d'un problème de santé physique ou psychologique. Au Québec, environ la moitié des coûts du stress pour les entreprises seraient attribuables au présentéisme, et l'autre à l'absentéisme<sup>18</sup>.

## Causes

Du point de vue biologique, les experts ne parviennent pas encore à expliquer complètement ce qui mène à l'épuisement professionnel. Tous les travailleurs qui traversent une **période d'épuisement**

sont en situation de **stress chronique**. Il s'agit donc d'un important facteur de vulnérabilité. La grande majorité a une **charge de travail élevée**, à laquelle s'ajoutent l'une ou l'autre des sources de tension suivantes.

- **Manque d'autonomie** : ne participer à aucune ou à peu de décisions liées à sa tâche.
- **Déséquilibre entre les efforts fournis et la reconnaissance obtenue** de la part de l'employeur ou du supérieur immédiat (salaire, estime, respect, etc.).
- **Faible soutien social** : avec le supérieur ou entre les collègues.
- **Communication insuffisante** : de la direction aux employés, concernant la vision et l'organisation de l'entreprise.

En plus de ces facteurs, des particularités individuelles entrent en jeu. Par exemple, on ne sait pas très bien pourquoi des personnes vivent plus de stress que d'autres. De plus, certaines **attitudes** (trop grande importance accordée au travail, perfectionnisme) sont plus fréquentes chez les individus qui vivent de l'**épuisement professionnel**. Selon les recherches, il semble que la faible **estime de soi** soit un facteur déterminant. En outre, certains contextes de vie, comme de lourdes **responsabilités familiales** ou encore la **solitude**, peuvent mettre en péril la conciliation travail-vie personnelle.

Peu importe les sources de stress au travail, il se produit un **déséquilibre** entre la **pression** subie et les **ressources** (intérieures et extérieures, perçues ou réelles) dont on dispose pour l'affronter.

#### Voici les conditions requises pour qu'un événement provoque du stress

- Une situation nouvelle
- Une situation imprévue
- Une impression de manque de contrôle
- Une situation menaçante et déstabilisante pour l'individu. Au travail, c'est notamment le cas si votre supérieur met en doute votre capacité à accomplir votre travail ou si vous êtes victime de harcèlement psychologique ou moral.

Avec la fréquence grandissante des problèmes de santé mentale chez les travailleurs, la plupart des experts soutiennent que la **responsabilité** du stress au travail n'est pas qu'individuelle : elle est **partagée** entre les travailleurs et les employeurs. De plus en plus d'études d'interventions en entreprise démontrent qu'en agissant sur l'**organisation du travail**, tous en tirent profit<sup>17</sup>.

Pour en savoir plus sur les sources de **stress au travail**, voyez notre dossier [Surmonter le stress au travail : enfin des solutions](#).

## Conséquences possibles

Une période d'**épuisement professionnel** peut, au-delà du travail, avoir des répercussions dans toutes les sphères de la vie. Dans pareil cas, la victime peut glisser vers la **dépression**.

Certaines personnes peuvent vivre de l'**anxiété**, souffrir de **troubles de l'alimentation**, avoir des problèmes de toxicomanie ou, à l'extrême, des pensées suicidaires. Certains travailleurs s'épuisent même au point d'y laisser leur vie. Le terme japonais *karoshi* désigne la mort subite par épuisement nerveux au travail, causée par une crise cardiaque. Le phénomène a été observé pour la première fois au Japon à la fin des années 1960.

Le **stress chronique** entraînerait aussi plusieurs dérèglements sur le plan physiologique (voir l'encadré ci-dessous). On sait, par exemple, que l'**obésité**, les **maladies cardiovasculaires** et le **diabète de type 2** sont plus fréquents chez les gens qui vivent une forte **pression psychologique**.

D'ailleurs, des recherches sont en cours afin de découvrir des **marqueurs biologiques** qui permettraient de repérer les personnes qui vivent un stress chronique. On pourrait ainsi agir avant que des problèmes de santé apparaissent. Une quinzaine de marqueurs sont sous la loupe des chercheurs, incluant les taux sanguins de **cortisol**, d'**insuline**, de **protéine C-réactive**, de **cholestérol** et de **triglycérides**, de même que la **tension artérielle** et le rapport **tour de taille/tour de hanche**. Ces marqueurs sont souvent mesurés isolément. Or, il semble que sous l'effet du stress chronique, un fin dérèglement de plusieurs systèmes hormonaux se produirait en même temps. Ainsi, les marqueurs resteraient dans les limites de la normale, mais près des valeurs minimales ou maximales.

#### Le stress, c'est aussi chimique

Le stress n'est pas mauvais en soi. Au contraire, il a depuis toujours assuré la survie de l'humanité. C'est grâce à lui que l'on peut réagir par la **lutte** ou la **fuite** devant un danger imminent, comme l'arrivée surprise d'un ours blanc ou l'incendie d'une maison. L'augmentation du rythme cardiaque, la constriction des vaisseaux sanguins et la montée d'adrénaline, entre autres, permettent alors de devenir plus alerte et plus performant. Mais de graves problèmes peuvent survenir quand le stress devient **chronique**, ce qui est de plus en plus le cas dans nos sociétés modernes.

Une personne en proie à un stress chronique met constamment son corps en **état d'alerte**. Elle produit trop d'**hormones de stress**, principalement l'**adrénaline** et le **cortisol**. Ces hormones qui permettent d'échapper à un danger imminent (l'ours) sont alors constamment sollicitées devant des situations considérées menaçantes : l'arrivée dans une nouvelle école, la fièvre du plus jeune, une situation de harcèlement au travail, etc.

Des liens clairs ont été établis entre des taux anormaux de **cortisol** (trop hauts ou trop bas) et plusieurs déséquilibres physiologiques qui exposent, avec le temps, à des **problèmes de santé**. D'une part, en agissant dans le cerveau, ces hormones peuvent entraîner de la fatigue, de l'épuisement, de la **dépression**, des troubles de la concentration et des problèmes de mémoire. D'autre part, les chercheurs savent maintenant qu'il existe des liens entre des taux élevés de cortisol et l'**hypertension**, les **maladies cardiaques** et le **diabète**. De hauts niveaux de cortisol peuvent aussi changer la façon dont le corps emmagasine le gras et ainsi contribuer à l'**obésité**.

Plusieurs questions demeurent ouvertes. On ne sait pas encore à partir de quel moment le stress s'installe de façon chronique chez un individu en particulier. De plus, les experts cherchent à comprendre pourquoi certains individus sont naturellement plus résistants au stress. Heureusement, il est possible de renverser la vapeur en prenant les moyens appropriés pour stabiliser les hormones du **stress**.

## Diagnostic

L'**épuisement professionnel** entre dans la catégorie des **troubles d'adaptation**. Il n'est pas reconnu comme une maladie mentale, et ne figure donc pas dans le DSM IV, le manuel médical des troubles mentaux

Le diagnostic est donc difficile à établir, car les médecins ne disposent pas de critères précis. Ainsi, distinguer un épuisement professionnel d'une **dépression** n'est pas chose simple. Pour le moment, les médecins se basent sur l'entretien qu'ils ont avec le patient et les **symptômes** que ce dernier éprouve. En cas de doute, la consultation d'un psychiatre est parfois suggérée.

[Imprimer la fiche complète](#)

[Page suivante](#)

Symptômes de l'épuisement  
professionnel

[Consulter la fiche en bref](#)

En cas de malaise ou de maladie, consultez d'abord un médecin ou un professionnel de la santé en mesure d'évaluer adéquatement votre état de santé. En utilisant ce site, vous reconnaissez avoir pris connaissance de l'avis de désengagement de responsabilité et vous consentez à ses modalités. Si vous n'y consentez pas, vous n'êtes pas autorisé à utiliser ce site.

La reproduction totale ou partielle des textes, images, extraits vidéo et audio de PasseportSanté.net, sur quelque support que ce soit, de même que l'utilisation du nom de PasseportSanté.net ou toute allusion à PasseportSanté.net à des fins publicitaires sont formellement interdites sous peine de poursuites.

Reproduction et droit d'auteur © 1998-2013 Oxygem

Ce site respecte les  
principes de la charte  
HONcode.  
[Vérifiez ici.](#)

[RECHERCHE](#)