



ASBL

**SOS BURN-OUT**

Belgique

# **Qu'est-ce que le burn-out, comment le prévenir et comment le prendre en charge ?**

Sylviane Carbonnelle  
Médecin chargée de projets

# TEMOIGNAGE

Extrait du témoignage, disponible sur [sosburnout.be](https://sosburnout.be),  
de Lisiane Delanaye, fondatrice et directrice de SOS Burn-out Belgique

# SOS BURN-OUT



**SOS BURN-OUT  
BELGIQUE ASBL**

**PREVENTION,  
SENSIBILISATION**



Ouverture 01 10 24

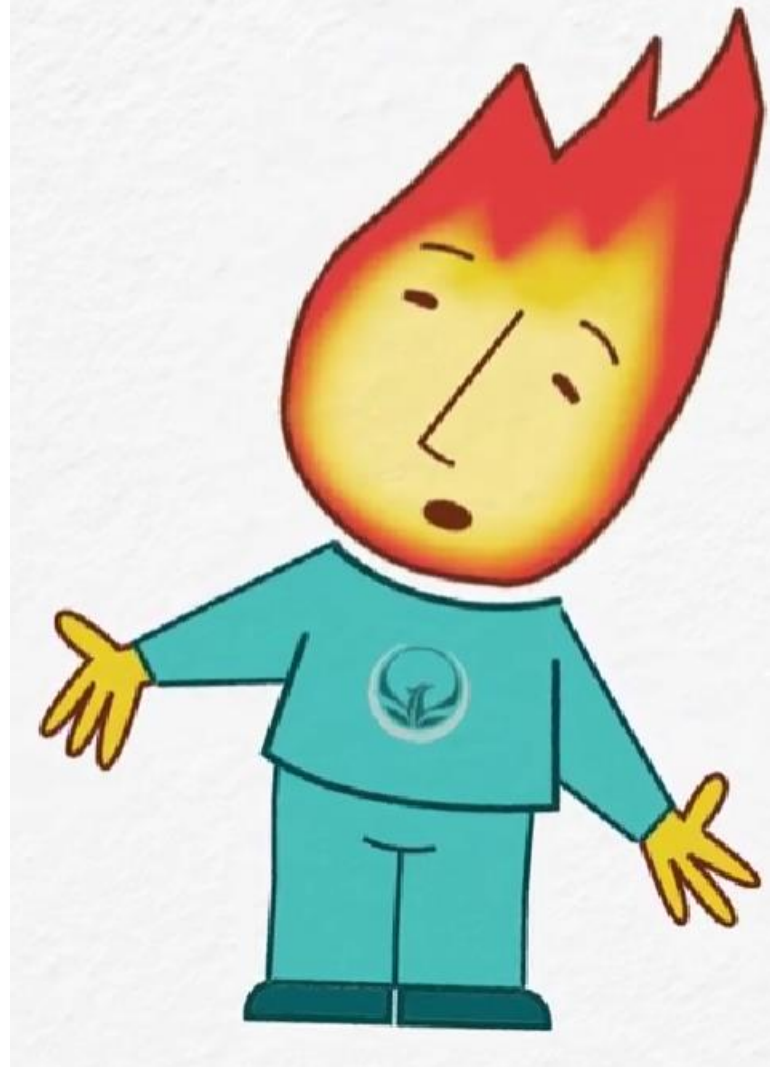
**SOS BURN-OUT  
ACCOMPAGNEMENT ASBL**

**ACCOMPAGNEMENT**

# DEFINITION / ETYMOLOGIE

To burn out: s'épuiser, se consumer, brûler, griller

A l'origine, terme employé dans l'industrie aérospatiale : burn-out fait référence à une fusée qui, après son décollage, épuise son carburant, ce qui entraîne une surchauffe du moteur et un risque d'explosion



# DESCRIPTION (OMS)

Repris dans la classification internationale des maladies de l'OMS depuis 2019 (CIM-11) :

Facteurs influant sur l'état de santé > Problèmes liés à l'emploi ou au chômage > Burnout  
Phénomène lié au travail

L'épuisement professionnel est un syndrome conceptualisé comme résultant d'un stress professionnel chronique qui n'a pas été géré avec succès. Il se caractérise par 3 dimensions (Maslach):

- 1) des sentiments d'**épuisement** ou de fatigue « **Tout est compliqué** » ;
- 2) une **distance** mentale accrue par rapport à son travail, ou des sentiments de négativisme ou de cynisme liés à son travail « **Ca m'est égal** » ;
- 3) un sentiment d'inefficacité et de **manque d'accomplissement** « **Je suis nul.le** ».

Le burn-out réfère spécifiquement à des phénomènes dans le contexte professionnel et ne devrait pas être appliqué pour décrire des expériences dans d'autres domaines de la vie.

# EPIDEMIOLOGIE

- Peut toucher tout le monde mais profils à risque
- Femmes > hommes
- Surtout 30 – 55 ans

# TYPES DE BURN-OUT

- Professionnel (de l'employé.e - de l'indépendant.e, l'entrepreneur/se)
- Parental
- Familial
- De l'aidant.e-proche
- De l'étudiant.e
- De l'employeur/se
- De l'activiste/militant.e
- Du/de la sportif/sportive

**Dès qu'il y a une notion de travail (donc aussi non rémunéré), il peut y avoir du burn-out**

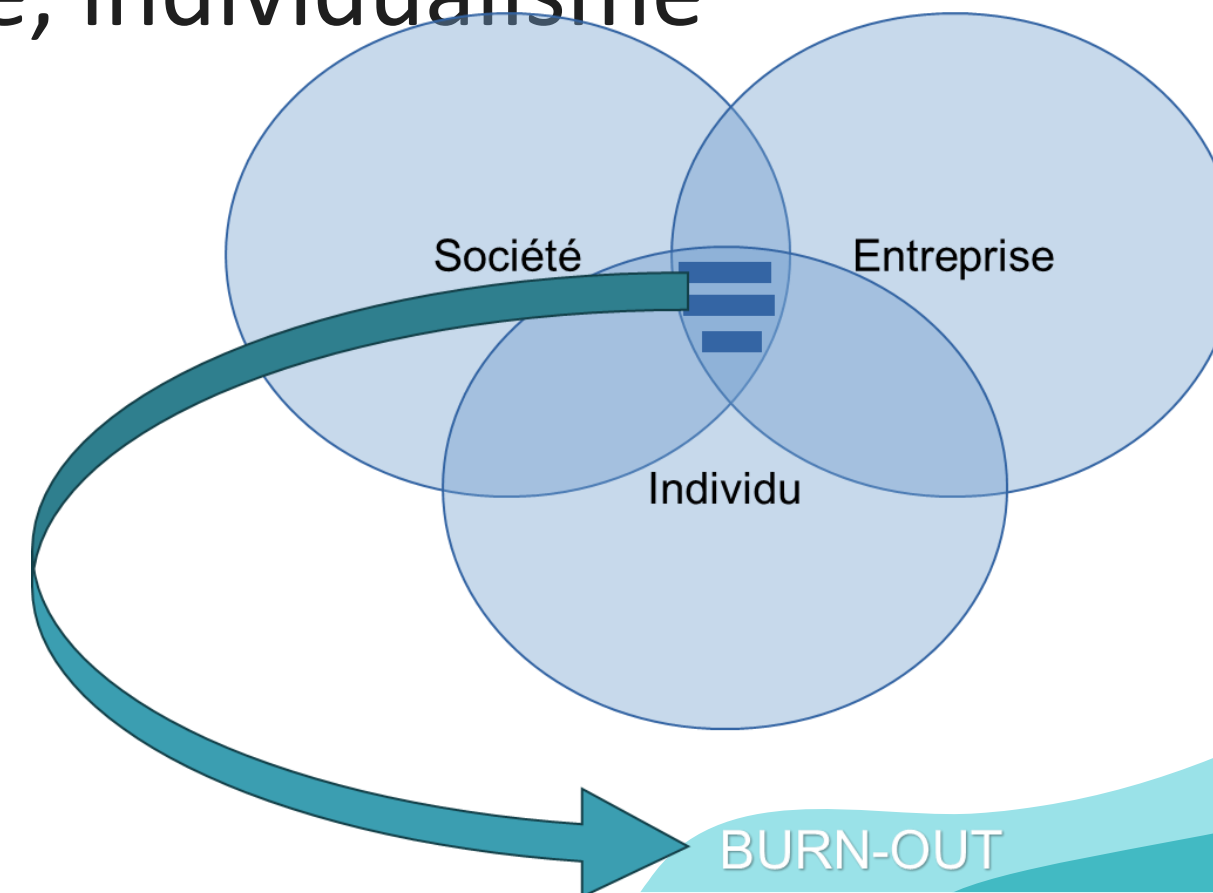
# STATISTIQUES

- +/- **200 000** personnes en burn-out parental
- Travailleurs proches du burn-out : **13 %**
- Durée médiane des incapacités de travail pour burn-out : **11 mois**
- **70%** de rechutes endéans les 2 ans
- Fréquemment **plusieurs années** d'arrêt de travail
- **25 %**, dont **69 % de femmes** (chiffres INAMI 2022) des cas d'invalidité (**526 507** en 2023, chiffres provisoires INAMI) dus au burn-out ou à la dépression
- **+ 43 %** des cas d'invalidité pour burn-out ou dépression entre 2017 et 2022 (augmentation continue depuis 2019), **+ 71 %** chez les travailleuses indépendantes
- Coût des cas d'invalidité pour burn-out et dépression en 2021 : **1,8 milliards d'euros** (+ 59 % depuis 2016)

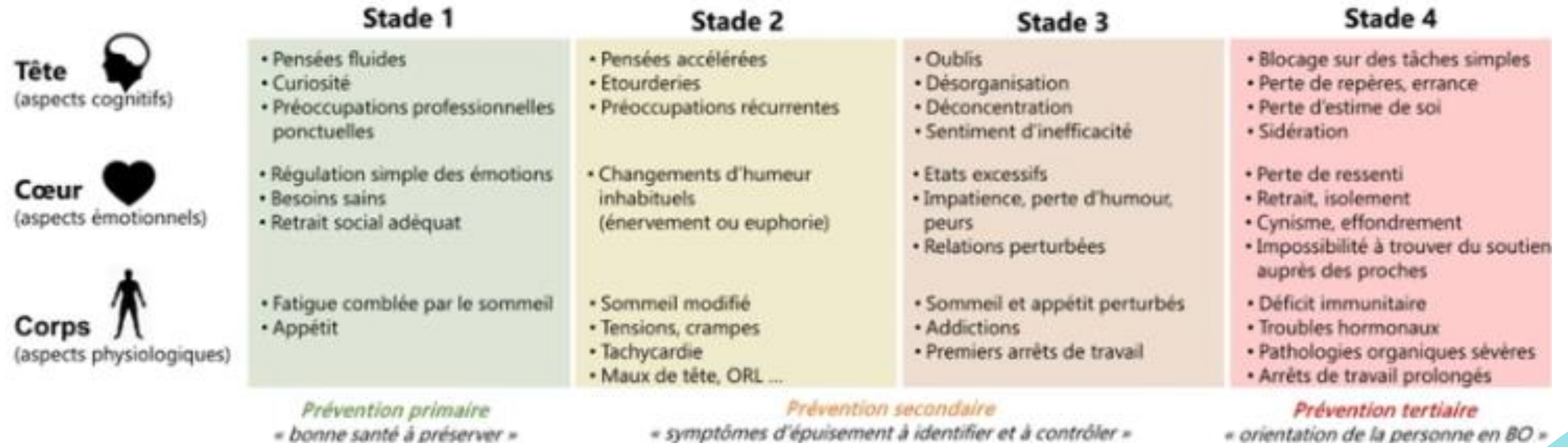


# CAUSES

- **Individu** (profil à risque) : enthousiastes, motivées, dynamiques, impliquées voire perfectionnistes, qui ont le souci du travail bien fait, talentueuses ! Aussi manque d'assertivité, manque de compétence
- **Environnement** (milieu du travail): charge de travail élevée, beaucoup de pression, management trop directif
- **Société** : injonctions de réussite, individualisme



# STADES



Source : IPBO (Institut de Prévention du Burn-out)

# PHASES

Stress aigus répétés  
=> stress chronique  
Signes de stress

Alarme

Noradrénaline  
Adrénaline

Stress chronique maîtrisé  
Disparition des signes de stress  
(habituation-déni)

Résistance

Cortisol ↗

Stress chronique dépassé  
Réapparition  
des signes de stress

Rupture

Cortisol ↘

Burn-out

Effondrement

Cortisol = 0  
Dopamine = 0

# SYMPTOMES

Aspécifiques

Variés

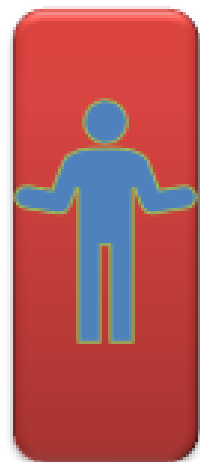
Nouveaux

Souvent nombreux

Insidieux

Progressifs

# “132 SYMPTOMES”



## Corps « physique »

Fatigue, **épuisement**  
**Troubles du sommeil**

Troubles musculosquelettiques  
Palpitations  
Troubles digestifs  
Vertiges  
Nausées  
...



## Cœur « émotionnel »

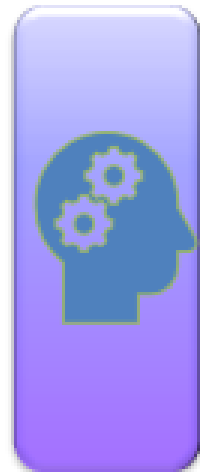
Anxiété  
Hyperémotivité  
Tristesse

### « comportemental »

Repli  
Irritabilité  
Sentiment de persécution  
Doute sur ses compétences  
Auto-dévalorisation

### « motivationnel »

Baisse de motivation



## Tête « cognitif »

Souffrance cérébrale  
Troubles de la mémoire  
Troubles de l'attention/concentration  
Perte des fonctions exécutives (gérer la vie quotidienne)

# Symptoms of Burnout at Individual Level (Schaufeli and Enzmann, 1998, p.21)

| <u>Affective</u>                                                                                 | <u>Cognitive</u>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <u>Physical</u>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <u>Behavioral</u>                                                                                                                                                                                                                                         | <u>Motivational</u>                                                                  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| depressed mood<br>tearfulness<br>emotional exhaustion                                            | helplessness<br>loss of meaning and hope<br>fear of 'going crazy'                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | headaches<br>nausea<br>dizziness                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | hyperactivity<br>impulsivity<br>procrastination                                                                                                                                                                                                           | loss of zeal<br>loss of idealism<br>disappointment<br>disillusionment<br>resignation |
| changing moods<br>decreased emotional control<br>undefined fears<br>increased tension<br>anxiety | feelings of powerlessness and impotence<br>feelings of being "trapped"<br>sense of failure<br>feelings of insufficiency<br>poor self-esteem<br>self-preoccupation<br>guilt<br>suicidal ideas<br>inability to concentrate<br>forgetfulness<br>difficulty with complex tasks<br>rigidity and schematic thinking<br>difficulties in decision making<br>daydreaming and fantasizing<br>intellectualization<br>loneliness<br>diminished frustration tolerance | restlessness<br>nervous tics<br>muscle pains<br>sexual problems<br>sleep disturbances (insomnia, nightmares, excessive sleeping)<br>sudden loss or gain of weight<br>loss of appetite<br>shortness of breath<br>increased pre-menstrual tension<br>missed menstrual cycles<br><br>chronic fatigue<br>physical exhaustion<br>hyperventilation<br>bodily weakness<br>ulcers<br>gastric-intestinal disorders<br>coronary disease<br>frequent and prolonged colds<br>flare-ups of pre-existing disorders (asthma, diabetes)<br>injuries from risk-taking behavior<br>increased heart rate<br>high blood pressure<br>increased electro dermal response<br>high level of serum cholesterol | increased consumption of: Caffeine, tobacco, alcohol, tranquilizers<br>illicit drugs<br>over- and under eating<br>high risk-taking behaviors (e. g. skydiving)<br>compulsive complaining<br>increased accidents<br>abandonment of recreational activities | boredom<br>demoralization                                                            |

**Appendix A. 2: Symptoms at Interpersonal Level (Schaufeli and Enzmann, 1998, p.23)**

| <u>Affective</u>                                                                                                                       | <u>Cognitive</u>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <u>Physical</u> | <u>Motivational</u>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <u>Behavioral</u>                                                                                                                                                                   |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| irritability<br>being oversensitive<br>cool and unemotional<br>lessened emotional<br>empathy with<br>recipients<br><br>increased anger | cynical and dehumanizing<br>perception of recipients<br>negativism with respect<br>to recipients<br>pessimism with respect to<br>recipients<br><br>lessened cognitive empathy<br>with recipients<br>stereotyping of recipients<br>labeling recipients in derogatory ways<br>‘blaming the victim’<br>air of grandiosity<br>air of righteousness<br>‘martyrdom’<br>hostility<br>suspicion<br>projection<br>paranoia |                 | violent outbursts<br>propensity for violent and<br>aggressive behavior<br>aggressiveness towards<br>recipients<br>interpersonal, marital<br>family conflicts<br><br>compartmentalization<br>social isolation and<br>withdrawal<br>detachment with respect to<br>recipients<br>responding to recipients in<br>mechanical manner<br>isolation or over bonding from<br>other staff<br>sick humor aimed at recipients<br>expression of hopelessness,<br>helplessness and meaninglessness<br>towards recipients<br>using distancing devices | loss of interest<br>discouragement<br>indifference with<br>respect to<br>recipients<br>using recipients to<br>meet personal and<br>social needs<br><br>over involvement<br>jealousy |

Appendix A. 3: Symptoms at Organizational Level (Schaufeli and Enzmann, 1998, p. 24)

| <u>Affective</u>    | <u>Cognitive</u>                                                                                                      | <u>Physical</u> | <u>Behavioral</u>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <u>Motivational</u>                                                                               |
|---------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|
| job dissatisfaction | cynicism about work role<br>feelings of not being<br>appreciated<br>distrust in management,<br>peers, and supervisors |                 | reduced effectiveness<br>poor work performance<br>declined productivity<br>tardiness<br>turnover<br>increased sick-leave<br>absenteeism<br>theft<br>resistance to change<br>being over-dependent on<br>supervisors<br>frequent clock watching<br>'going by the book'<br>increased accidents<br>inability to organize<br>poor time management | loss of work motivation<br>resistance to go to work<br>dampening of work initiative<br>low morale |

# DIAGNOSTIC DIFFERENTIEL

| Burn-out                                       | Dépression                                     |
|------------------------------------------------|------------------------------------------------|
| Lié au travail                                 | Pas exclusivement liée au travail              |
| Lutte avant l'effondrement                     | Pas de lutte                                   |
| Origine physique avec répercussions psychiques | Origine psychique avec répercussions physiques |
| La personne se projette vers le futur          | La personne regarde le passé                   |
| Epuisement, démotivation > tristesse           | Tristesse > épuisement, démotivation           |

# DIAGNOSTIC DIFFERENTIEL

|                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Encéphalomyélite myalgique (syndrome de fatigue chronique) | <b>Fatigue</b> / fatigabilité <b>sévère</b> et persistante, sans amélioration avec le repos <ul style="list-style-type: none"> <li>• Malaises post-effort</li> <li>• Douleurs musculaires et articulaires ++</li> <li>• Pas lié au travail</li> </ul>             |
| Fibromyalgie                                               | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Douleurs musculaires diffuses et sensibilité accrue aux stimuli externes</li> <li>• Pas lié au travail</li> </ul>                                                                                                        |
| Covid long                                                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Troubles respiratoires</b> fréquents</li> <li>• Pas lié au travail</li> </ul>                                                                                                                                         |
| Stress                                                     | <b>Aigu</b> , réaction à un stimulus ponctuel                                                                                                                                                                                                                     |
| Workaholisme                                               | <b>Addiction</b> au travail : <ul style="list-style-type: none"> <li>• Perfectionnisme</li> <li>• Difficultés à déléguer les tâches</li> <li>• Difficultés à se déconnecter du travail</li> <li>• Absorption ++ par le travail</li> </ul> - > vie privée négligée |
| Réaction à un événement de vie                             | Symptômes <b>liés à l'événement</b> en question                                                                                                                                                                                                                   |
| Bore-out                                                   | <b>Ennui</b> et manque de stimulation au travail                                                                                                                                                                                                                  |
| Brown-out                                                  | <b>Perte de sens</b> au travail et désengagement                                                                                                                                                                                                                  |
| Blur-out                                                   | <b>Confusion</b> vie professionnelle / personnelle                                                                                                                                                                                                                |

## *Processus menant au burn-out*



**Le Burn-out**

# PHYSIOPATHOLOGIE DU BURN-OUT

Stress aigu



Stress chronique (hyperstress)



Burn-out

*Rencontre d'un certain type d'individu avec un certain type  
d'environnement de travail*

# STRESS



# DEFINITIONS DU STRESS

OMS (définition générale) : Le stress est un état d'inquiétude ou de tension mentale causé par une situation difficile. Il s'agit d'une réponse humaine naturelle qui nous incite à relever les défis et à faire face aux menaces auxquels on est confrontés dans notre vie. Chacun éprouve du stress dans une certaine mesure. Toutefois la façon dont nous réagissons face au stress fait une grande différence pour notre bien-être général.

# INDUCTEURS DE STRESS

John Mason, psychologue, 1968 : « CINE » :

- C : sentiment de ne pas Contrôler la situation,
- I : Imprévisibilité,
- N : Nouveauté,
- E : la menace de Moi (Ego)

# CLASSIFICATIONS DU STRESS

## Selon la durée

- Aigu (quelques heures)
- De courte durée (plusieurs jours à 1 mois)
- De longue durée (> 1 mois)

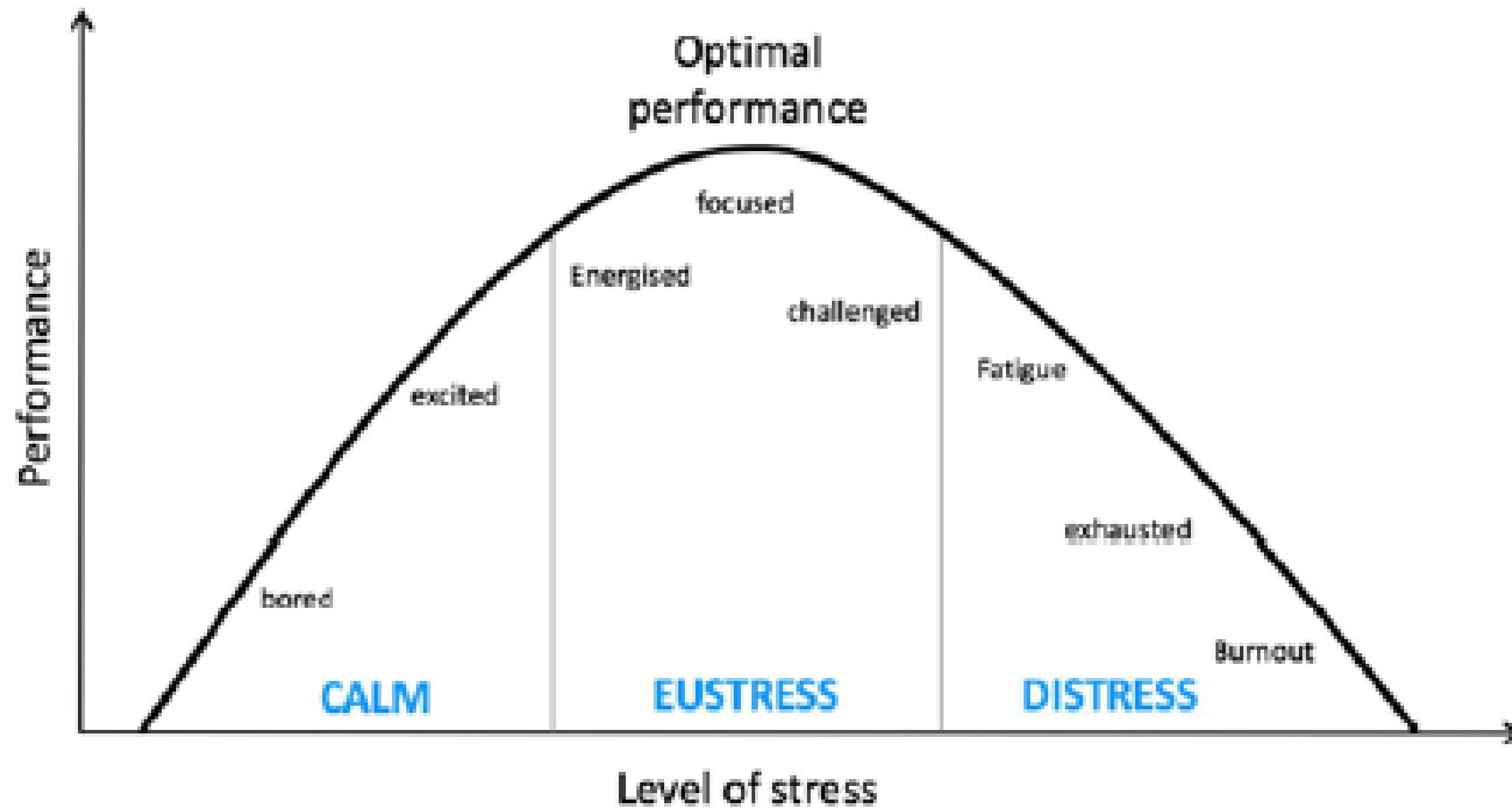
Risque pour la santé lorsqu'il est éprouvé dans la durée

# CLASSIFICATIONS DU STRESS

## Selon le type (Selye)

- Positif, fonctionnel (eustress)
  - Contribue au développement de l'individu
  - Stimule l'apprentissage
  - Renforce la mémoire et l'immunité
- Négatif (*distress*)
  - Chronicité
  - Epuisement des ressources

# STRESS



# DIMENSIONS DU STRESS

**DIMENSION  
PHYSIQUE**

**Libération  
d'hormones**

**Mobilisation du  
corps**

**DIMENSION  
PSYCHOLOGIQUE**

**Activation d'émotions**

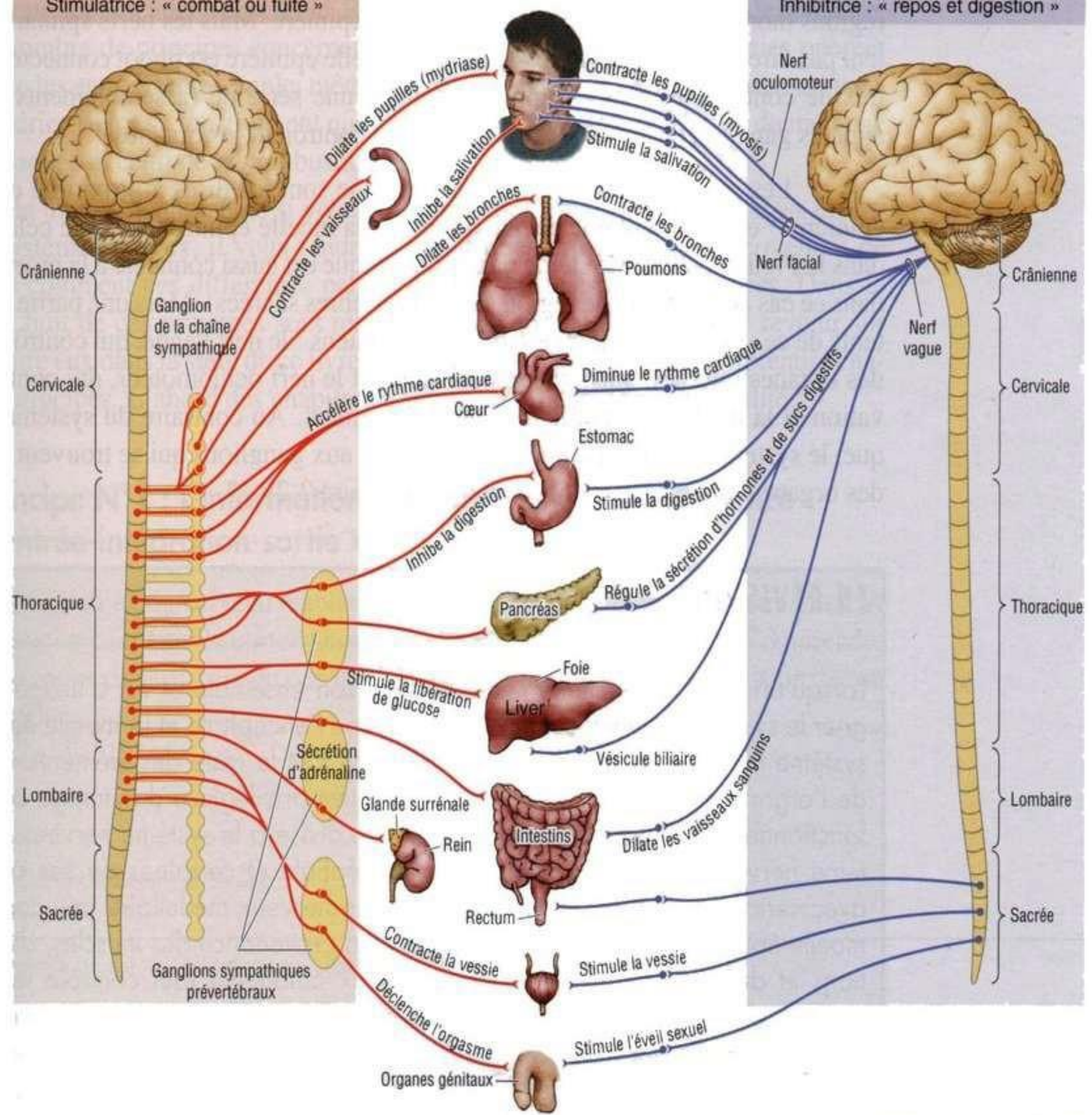
**Mobilisation du  
psychisme**

# SYSTEME NERVEUX ORTHO/PARASYMPATHIQUE

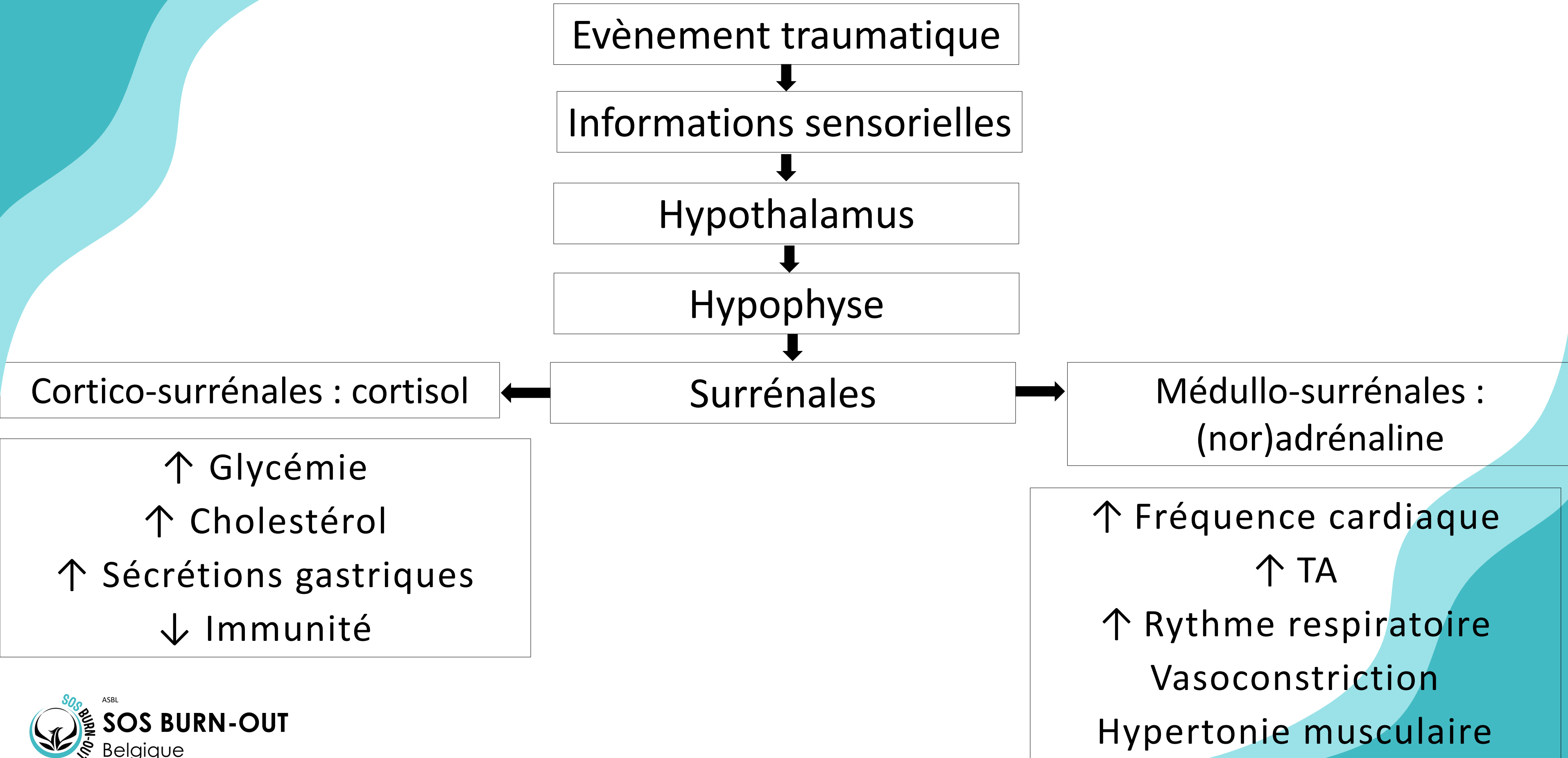
| ORTHOSYMPATHIQUE : accélérateur                                      | PARASYMPATHIQUE : frein            |
|----------------------------------------------------------------------|------------------------------------|
| Réaction immédiate face au stress                                    | Contrepoids au SN orthosympathique |
| Neurotransmetteurs : catécholamines<br>(adrénaline et noradrénaline) | Neurotransmetteur : acétylcholine  |

**Division sympathique  
du système nerveux autonome**  
Stimulatrice : « combat ou fuite »

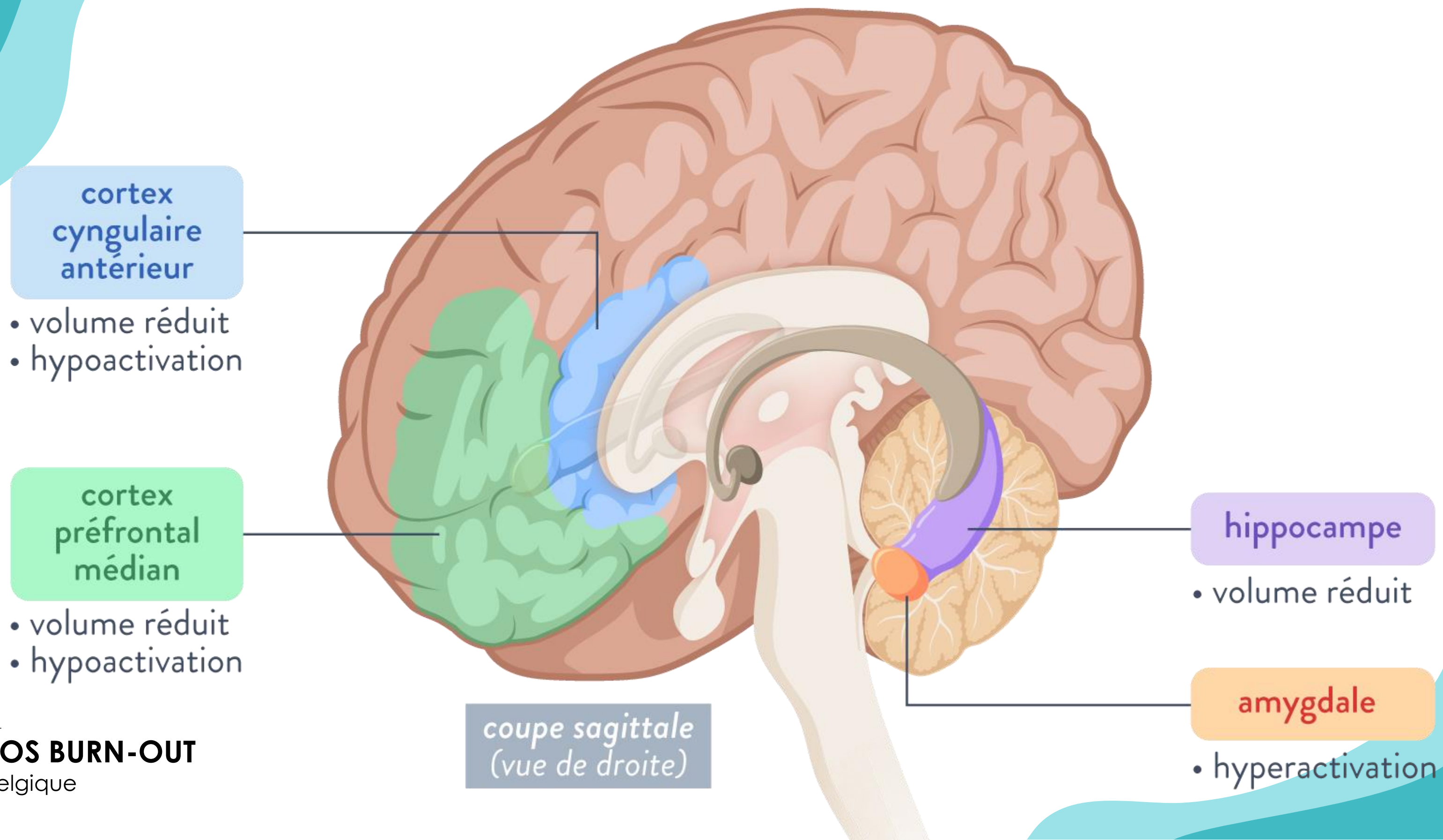
**Division parasympathique  
du système nerveux autonome**  
Inhibitrice : « repos et digestion »



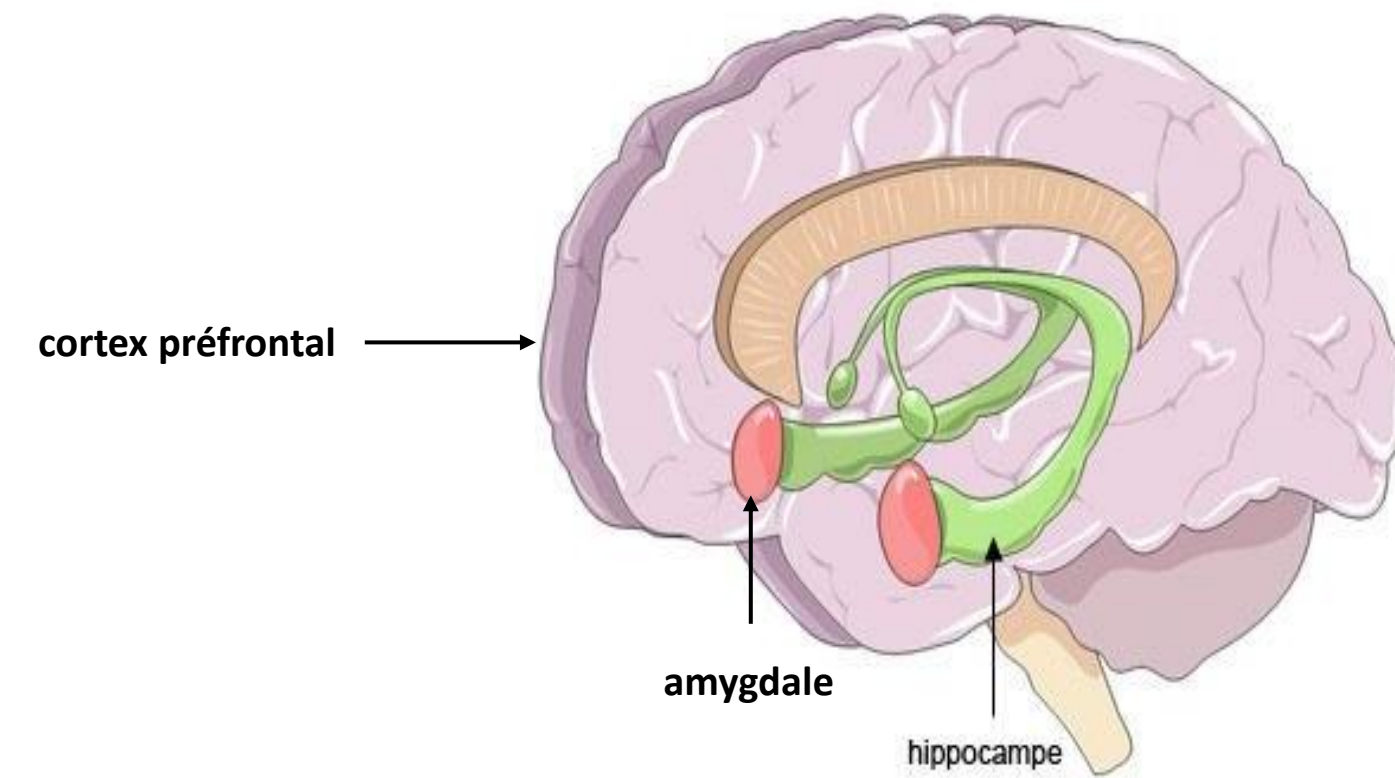
# PHYSIOLOGIE DU STRESS



## Détail du fonctionnement du système limbique et du cortex préfrontal en cas de traumatisme



- **Cortex préfrontal** (intelligence)
  - Inhibé :
    - Ralentissement psychomoteur
    - Dysphorie
    - Anhédonie
    - Incapacité à gérer les émotions, à prendre des décisions
    - Comportement inadapté
- **Amygdale** (survie) :
  - Hyperactivée :
    - Anxiété, irritabilité
    - Agitation anxieuse
    - Hypervigilance
- **Hippocampe** (mémoire / vie relationnelle) :
  - Involution :
    - Troubles mémoire / concentration / apprentissage / adaptation
    - Humeur dépressive



# IMAGERIE DU BURN-OUT

- **Diminution de la matière grise** du cortex préfrontal (Savic I. Structural changes of the brain in relation to occupational stress. Cereb Cortex 2015; 25: 1554–1564)
- **Augmentation du volume de l'amygdale** (Savic I. Structural changes of the brain in relation to occupational stress. Cereb Cortex 2015; 25: 1554–1564)
- **Fuite de vésicules** extra-cellulaires dérivées d'**astrocytes** (// commotion cérébrale) (Wallensten J et al. Leakage of astrocyte-derived extracellular vesicles in stress-induced exhaustion disorder: a cross-sectional study. Sci Rep 2021; 11(1):2009)
- **Altération de la régulation** de la voie du **stress** (axe hypothalamo-hypophyso-surrénalien[HHS]) (Jovanovic H et al. Chronic stress is linked to 5-HT(1A) receptor changes and functional disintegration of the limbic networks. Neuroimage 2011; 55(3):1178-88)

# PREVENTION

Réduction des stresseurs – augmentation des ressources

- « Soigner les besoins **physiologiques** de base »
  - Alimentation
  - Sommeil
  - Exercice physique (mouvement) – aussi repos

Limitier les toxiques (alcool, tabac, écrans, médicaments)

- Prendre soin du **psychique** :

Équilibre entre sommeil / travail / loisirs

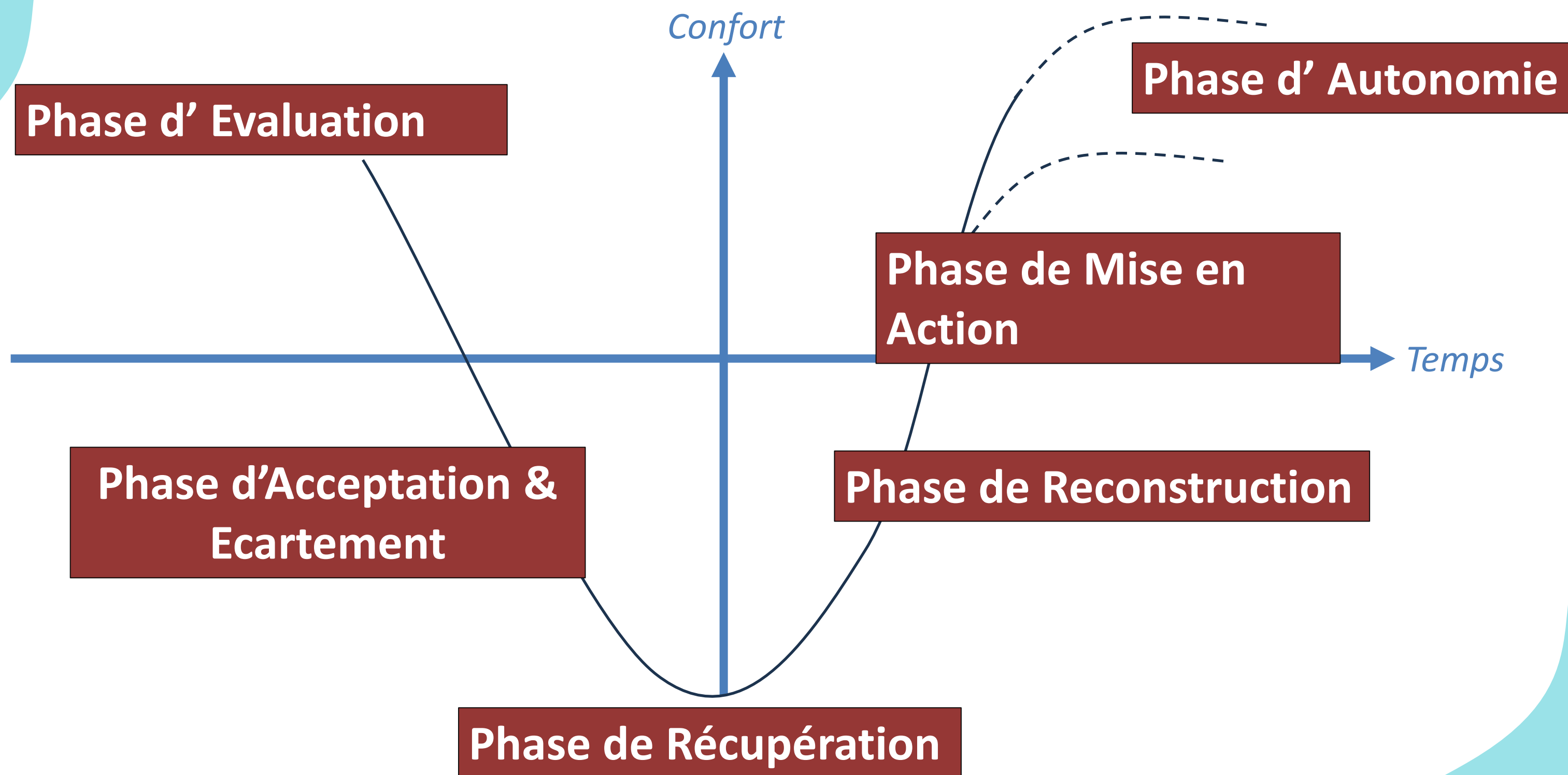
Gérer son stress, ses émotions

Au travail :

Maintenir une charge de travail raisonnable

Gérer son temps, prioriser

# PHASES DU TRAITEMENT



# PRISE EN CHARGE

- Mise en arrêt de travail
- Biologie (thyroïde...)
- Thérapie cognitivo-comportementale et/ou systémique
- Parfois antidépresseurs – anxiolytiques – sédatifs – hypnotiques
- Hygiène de vie (sommeil, alimentation, exercice physique)
- Sophrologie ...

# NUTRITION

- Chrononutrition
- Consommer suffisamment de protéines
- Eviter les produits transformés riches en glucides

# COMPLEMENTS ALIMENTAIRES

- Magnésium dans certains cas
- Antioxydants :
  - Millepertuis, acides gras oméga-3, S-adénosylméthionine, acide folique (en cas de dépression associée) (Mesters P et al. SYNDROME DE FATIGUE PROFESSIONNELLE (BURNOUT) 2ème partie : de la prise en charge thérapeutique. Rev Med Liege 2017; 72 : 6 : 301-307)
  - Produits à base de safran ou de curcumine, plantes adaptogènes (optimisent la réponse physiologique au stress en interagissant avec l'axe HHS) comme la rhodiole ou le ginseng sibérien (Mesters P et al. SYNDROME DE FATIGUE PROFESSIONNELLE (BURNOUT) 2ème partie : de la prise en charge thérapeutique. Rev Med Liege 2017; 72 : 6 : 301-307)

**Merci de votre attention !**

**QUESTIONS ?**