

BURN-OUT ET CONDUITES ADDICTIVES

5'

Comment accompagner un salarié/agent ?

Le « syndrome d'épuisement professionnel » (ou burn-out) entraîne un risque de conduites addictives susceptibles de le masquer. Il peut avoir des conséquences graves sur la santé de vos salariés et de votre entreprise. Le repérer et le prendre en charge permet d'en limiter les risques.

Cette fiche explique les 4 étapes à suivre pour réagir au mieux dans le cas d'un burn-out et accompagner le collaborateur concerné.



AGIR

Employeur 

Médecins 

Nos sources

- Documents Addict'Aide
- [HAS](#)

Addict AIDE^{pro}

LES ADDICTIVES ET LES SALARIÉS PROFESSIONNELS

Le terme « burn-out » désigne un état d'épuisement physique, émotionnel (stress) et mental (lassitude) profond, causé par un investissement prolongé dans des situations de travail perçues comme exigeantes.

Repérer le burnout précocément est difficile : ses symptômes diffèrent d'un individu à l'autre et s'installent de manière progressive. Non spécifiques, ils peuvent donner le sentiment d'être « vidé de ses ressources » ou ressembler à certains troubles psychiques.

Si votre salarié présente plusieurs symptômes évocateurs d'un burn-out, pensez à alerter le service de prévention et de santé au travail.



1 • RESTEZ BIEN ATTENTIF

Aux signaux avant-coureurs

Symptômes

Physiques

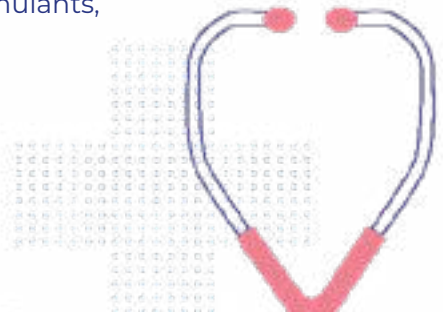


- Fatigue chronique, vacances et repos inefficace
- Maux de tête, tensions musculaires, palpitations, appétit variable
- Efficacité diminuée, redoublement d'efforts inefficaces
- Concentration, mémoire et attention en baisse

Relationnelles/Emotionnelles



- Cynisme, détachement vis à vis de son travail et de ses collègues, travail mécanique
- Manifestation d'une perte de sens
- Comportements à risque (imprudences, agressivité)
- Humeur changeante, irritabilité, pleurs et accès de colère, manque d'entrain
- Sentiment de solitude, dévalorisation et isolement
- Comportements addictifs face à la tension ressentie :
tabac, alcool, cannabis, tranquillisants, stimulants,
hyperconnexion, addiction au travail...





Sondage Opinion Way

sur 2000 personnes :

44% se disaient en détresse

psychologique à cause du travail

Source : [Opinion Way 2021](#)

2 • CHERCHEZ L'ORIGINE DU PROBLÈME

Discutez ensemble.

Mettez le salarié concerné en relation avec son service de prévention et de santé au travail de votre entreprise. Ce dernier vous aidera à comprendre les causes du problème en évaluant les conditions de travail et l'exposition prolongée aux risques psychosociaux de l'entreprise : intensité et organisation du travail.

- Intensité et organisation du travail, exigences émotionnelles, autonomie et marges de manœuvres, relations dans le travail, conflits de valeurs, insécurité de l'emploi et plus globalement les risques psychosociaux...

- Le **vécu du collaborateur concerné** est également important à prendre en compte : le burn-out touche davantage des personnes qui accordent beaucoup d'importance à leur métier et qui ont de fortes attentes vis-à-vis de leur travail.

Agir sur les facteurs de risque psychosociaux et les conduites addictives permet de prévenir le burn-out et d'éviter que la situation ne se reproduise.



3 • AIDEZ VOTRE SALARIÉ

À prendre soin de lui

La prise en charge d'une personne souffrant de burn-out doit être adaptée à ses besoins en fonction de la nature de son travail et du problème lui-même.

Une prise en charge personnalisée

- Un suivi médical par le médecin traitant et/ou un psychiatre (en cas de troubles anxieux et/ou dépressifs).
- **Un arrêt de travail** : la durée de l'arrêt se détermine en fonction de l'évolution du trouble et du contexte socio-professionnel. Prescrit par le médecin traitant ou le psychiatre référent, il est nécessaire, la plupart du temps, de le reconduire pendant plusieurs mois.
- **La prise en charge psychothérapique spécialisée** qui peut combiner plusieurs approches : thérapies cognitivo-comportementales, psychocorporelles, relaxation...
- Un éventuel **traitement médicamenteux (antidépresseurs, anxiolytiques...)**, si le burn-out est associé à des troubles anxieux ou dépressifs.





Pour 90% des professionnels

la pression s'est accrue dans les entreprises ces dernières années .

Source : [Sondage LinkedIn actualités sur plus de 9000 personnes \(2022\)](#)

4 • ACCOMPAGNEZ SON RETOUR

En adaptant ses conditions de travail.

Pour que le retour au travail se passe au mieux pour vous et votre salarié, vous devez le préparer en adaptant ses conditions de travail.

Avant le retour au travail, **on vous recommande d'organiser une (ou plusieurs) visite(s) de pré-reprise** avec le médecin du travail.

A l'issue de la visite de pré-reprise, le médecin du travail vous conseillera sur **les aménagements à apporter si besoin sur le poste de travail**. Dans certains cas, il pourra aussi vous conseiller sur le reclassement du salarié ou sa réorientation professionnelle.

Le retour au travail doit se faire progressivement par l'intermédiaire d'un temps partiel thérapeutique. N'hésitez pas à proposer des rencontres régulières avec le collaborateur concerné, ses managers et le service de prévention et de santé au travail.



ILS PEUVENT VOUS AIDER

L'annuaire des acteurs compétents.



[Associations](#)



[Cabinets de conseil](#)



[Complémentaires santé](#)



[Organismes Publics](#)



[Partenaires institutionnels](#)



[Service de prévention et santé au travail](#)



[Start-up](#)



Une question, un doute ?

Prenez rendez-vous avec votre médecin du travail et son équipe. Ils sont là pour vous aider.

APPROFONDISSEZ LE SUJET

Avec ces fiches complémentaires

- 13 mesures préventives

pour lutter contre

le burnout

10



- Outils numériques

9 astuces pour réguler ses

usages au boulot

7'



Toutes les fiches sont sur www.addictaide.fr/pro

UNE IDÉE DE FICHE, UN AVIS ?

On vous écoute !



Le Fonds Addict'AIDE réunit tous les acteurs concernés par la lutte contre les addictions dans le but de développer des projets préventifs innovants. Le portail Addict'AIDE Pro est dédié à la prévention des conduites addictives en milieu professionnel.

62-68 rue Jeanne d'Arc 75013 Paris

contact@addict-aide.org

Addict AIDE^{pro}