

Le « Burn Out » ou « SEP » Syndrome d'Épuisement Professionnel

En France, plus de 3 millions de salariés sont menacés par le burn-out. (*Reuters/Andrew Winning*)

Les chiffres sont alarmants. Dans une étude publiée en avril 2014, le Bureau international du travail rappelait que 2,2 millions de travailleurs dans le monde mouraient chaque année dans le cadre de leur travail, à la suite d'un accident ou d'une maladie professionnelle, soit 5000 personnes par jour.

Des millions de salariés en danger donc, mais difficile néanmoins d'en dresser un profil type, tant les conditions de travail, d'organisation et de management varient d'un métier à un autre. Tant, également, "même si le SEP peut potentiellement toucher tout le monde, nous ne sommes pas tous à égalité face à ce risque: certains parviennent se protéger quand d'autres, à l'inverse, sont incapables de mettre à distance la sphère professionnelle qui va progressivement envahir la vie privée, jusque dans les rapports de couple", observe Jean-Claude Delgènes. Pour autant, ajoute-t-il, il existe un certain nombre de signes qui peuvent, qui doivent alerter le salarié - ou, à défaut, son entourage. * (*l'Express* publié le 28/04/2014, mis à jour le 24/07/2015).

Symptômes psychologiques

- Démotivation constante par rapport au travail
- Irritabilité marquée, colères spontanées, pleurs fréquents
- Attitude cynique et sentiment de frustration
- Sentiment d'être incompetent
- Goût de s'isoler
- Sentiment d'échec
- Baisse de confiance en soi
- Anxiété, inquiétude et insécurité
- Difficulté à se concentrer
- Pertes de mémoire
- Difficulté d'exercer un bon jugement
- Indécision, confusion
- Pensées suicidaires, dans les cas les plus graves

Symptômes physiques

- Fatigue persistante
- Parfois, des douleurs, selon les fragilités individuelles : maux de dos, douleurs musculaires, migraines, etc.
- Problèmes digestifs, ulcères d'estomac
- Sommeil perturbé
- Problèmes cutanés
- Perte ou gain de poids
- Infections plus fréquentes (rhume, grippe, otite, sinusite, etc.)

Remarque. Ces symptômes suivants sont les plus fréquents, mais n'apparaissent pas tous nécessairement.