



Burnout : un sujet brûlant

Le Conseil supérieur de la santé (CSS) a formulé des recommandations relatives à la prévention et à la prise en charge du burnout sur le lieu de travail.

Définition du burnout

Le burnout est défini comme un « processus multifactoriel qui résulte de l'exposition prolongée (en situation de travail) à un manque de réciprocité entre l'investissement (demande) et ce qui est reçu en retour (ressources), ce qui provoque un épuisement (à la fois émotionnel, physique et psychique), qui peut avoir un impact sur le contrôle de ses émotions (irritabilité, colère, pleurs, etc.) et de ses cognitions (attention, mémoire, concentration), et peut à son tour provoquer des changements dans les comportements et les attitudes : une distanciation mentale (la personne se détache et devient cynique), qui résulte en un sentiment d'inefficacité professionnelle ».

Prévention

- Pour la prévention du burnout, le CSS recommande de réfléchir à un changement dans le modèle de société (modèle de la performance), auquel le burnout est étroitement lié. Il faudrait une organisation du travail plus « soutenable », qui se recentrerait sur la qualité du travail et renforcerait la perspective du parcours de vie des individus.
- La sensibilisation au bien-être, à la gestion du stress, aux autres méthodes de coping, et à un mode de vie sain pourrait également se faire dès l'enfance, notamment à l'école. Des campagnes d'information sur ces sujets peuvent également être mises en place pour le grand public.
- Pour la prévention du burnout, le Conseil supérieur de la santé (CSS) recommande d'agir d'abord au niveau de l'organisation.
- Pour la prévention et la détection précoce, le CSS recommande de revaloriser la fonction du médecin du travail. Il doit notamment y être mieux formé, mais aussi être plus facilement et directement accessible par les travailleurs.

Instrument de mesure fiable pour le diagnostic

- Pour le diagnostic, pour lequel on ne dispose pas de critères établis ni d'instrument d'évaluation validé, le CSS recommande de développer un instrument de mesure valide et fiable.

Aide professionnelle et intervention

- Une aide professionnelle adéquate et rapide doit être apportée dès les premiers signes de souffrance (stress au travail par exemple).
- Pour l'évaluation et l'accompagnement des personnes en burnout, le CSS recommande de s'assurer que les intervenants soient formés et disposent des compétences définies dans le profil de compétences. Pour cela, une certification d'« intervenant burnout » pourrait être mise en place. Par ailleurs, ces intervenants ne doivent pas être issus du monde professionnel (par exemple, services de prévention).

- Le CSS recommande en outre de donner plus de place aux pathologies psychosociales dans les programmes de formation et dans le développement professionnel continu des professionnels de santé.
- En ce qui concerne l'accompagnement de personnes en burnout, l'intervenant doit viser à la fois la réduction des symptômes et la réintégration au travail.
- Le CSS recommande également de prévoir un suivi des trajets de soins, afin de pouvoir évaluer leur impact sur le retour au travail.
- Étant donné les différents acteurs impliqués, il serait utile de constituer une structure de coordination entre les différents domaines concernés (emploi, santé, sécurité sociale, recherche, etc.) pour faciliter les collaborations et mettre en place des politiques cohérentes.

L'avis n° 9339 intégral est disponible sur le site internet du Conseil supérieur de la santé : <https://www.health.belgium.be/fr/avis-9339-burnout-et-travail>

Le site internet du Conseil supérieur de la santé: www.hgr-css.be

A propos du Conseil Supérieur de la Santé (CSS)

Le **Conseil Supérieur de la Santé** est l'organe d'avis scientifique du SPF Santé publique, Sécurité de la Chaîne alimentaire et Environnement. Dans le but de garantir et d'améliorer **la santé publique**, le Conseil formule des **avis scientifiques** afin de guider les décideurs politiques et les professionnels de la santé. Grâce à son réseau d'experts et ses collaborateurs internes, le Conseil se base sur une évaluation multidisciplinaire de l'état actuel de la science pour émettre des avis **impartiaux** et **indépendants**. Ainsi, le CSS applique un système de **gestion des conflits d'intérêts potentiels**. Le Conseil élabore ses avis sur demande de la Ministre ou de sa propre initiative et les publie.

Tous les avis publics et brochures sont disponibles sur le site : www.css-hgr.be