



La lente reconnaissance du burn-out

L'épuisement occasionné par le travail n'est toujours pas reconnu en tant que maladie professionnelle, malgré sa progression.

Le burn-out ou syndrome d'épuisement professionnel, que des députés souhaitent voir mieux reconnu, n'est pas défini médicalement mais il recouvre des situations de souffrance psychique bien réelles, mal évaluées et prises en charge en France, selon des spécialistes.

« C'est un concept mal cerné qui ne figure dans aucune classification des troubles mentaux ou de maladies et donne lieu à toutes les approximations possibles », dit le psychiatre Patrick Légeron, coauteur d'un rapport sur le sujet pour l'Académie de médecine en 2016 et pionnier des pathologies du stress liées au travail.

« Or, comment reconnaître en maladie professionnelle quelque chose qui n'est pas reconnu comme maladie ? En revanche, on peut reconnaître des pathologies mentales comme maladies professionnelles », ajoute-t-il.

« On considère qu'il s'agit d'une fragilité individuelle »

Le Dr Légeron évoque de nombreux patients « en dépression par épuisement occasionné par le travail » qui viennent le consulter à l'hôpital Sainte-Anne à Paris. Et il déplore « le retard » de la France en matière de prévention et de prise en charge, comparé aux pays d'Europe du Nord, la Suède et le Danemark notamment.

« La souffrance psychique au travail est une réalité grandissante dans notre pays », confirme Gérard Sebaoun, député PS du Val-d'Oise, et médecin, rapporteur d'une mission d'information sur le sujet qui reconnaît « les difficultés encore à prendre en compte cette nouvelle souffrance psychique et notamment à la prévenir ».

Si le mot burn-out est passé dans le langage courant, on ignore cependant le nombre précis de travailleurs touchés, « des dizaines de milliers, voire des centaines de milliers de personnes », selon M. Sebaoun.

En 2015, l'Institut de veille sanitaire (Invs) devenu Santé Publique France, le chiffrerait à 30 000 en se basant sur des données recueillies entre 2007 et 2012, soit 7 % des 480 000 pathologies mentales liées au travail.

Le cabinet Technologia, spécialisé dans la prévention des risques psychosociaux (RPS), avait estimé en 2014 à « environ trois millions » le nombre d'actifs « exposés à un risque élevé d'épuisement professionnel ».

Pour remédier au problème, son directeur, Jean-Claude Delgènes, réclame « des statistiques précises, une traçabilité et du dialogue dans les entreprises ».

« Aujourd'hui, déplore-t-il, le système est bancal car dès qu'il y a une maladie avec forte présomption d'imputation professionnelle, elle n'est pas reconnue comme telle. On considère qu'il s'agit d'une fragilité individuelle. On n'en parle pas dans l'entreprise, on ne recherche pas les causes » et la prise en charge des soins « est du ressort du régime général de l'assurance maladie », explique-t-il.

Son coût économique et social est « astronomique » pour la collectivité, rappelle la mission parlementaire. L'organisation internationale du travail (OIT) chiffrerait en 2012 entre 3 et 4 % du PIB des pays industrialisés, le coût des effets négatifs du stress,

« dont le burn-out est l'ultime phase », dit le Dr Légeron.

Comme d'autres professionnels, M. Delgènes réclame l'abaissement du « taux d'incapacité permanente partielle » (IPP), seul critère qui permet aujourd'hui de voir un dossier de burn-out pris en compte par les commissions chargées de reconnaître les maladies professionnelles.

Si le burn-out est reconnu comme maladie professionnelle, les entreprises devront financer sa prise en charge, au titre du régime d'indemnisation des personnes victimes

d'accidents du travail et de maladies professionnelles (AT-MP).

Le Dr Légeron suggère aussi de « faire payer aux entreprises les dégâts qu'elles occasionnent sur la santé de leurs salariés ». Outre les contraintes légales qui pèsent aussi sur l'employeur qui négligerait la santé physique et mentale de ses salariés, il propose des mesures « incitatives » basées sur les modèles en matière d'environnement : une défiscalisation et une labellisation pour les entreprises modèles.



Si le mot burn-out est passé dans le langage courant, on ignore cependant le nombre précis de travailleurs touchés. Archives CO - Marie DELAGE.

« Ne vous tuez plus au travail »

Burn-out, rupture d'anévrisme, accident : les témoignages recueillis par l'équipe de Jean-Denis Budin pour rédiger « Ne vous tuez plus au travail » sont un cri d'alerte sur les dangers du surmenage professionnel.

Le surmenage professionnel est trop « mésestimé, voire nié » parce qu'il est la somme de cas individuels et qu'il y a une « difficulté incontestable » à en distinguer les facteurs professionnels et personnels, explique Jean-Denis Budin, cofondateur du Credir, association créée en 2013 pour aider les dirigeants et cadres d'entreprise en état d'épuisement physique et mental.

L'ouvrage « Ne vous tuez plus au travail » « repose entièrement sur le vécu », souligne-t-il. Les situations décrites retracent, de façon anonyme, une partie des 200 témoignages accumulés en quatre ans par le Credir lors des « récits de vie » qui inaugurent chacun des stages très originaux de remise en forme.

Un brillant ingénieur terrassé par une rupture d'anévrisme à force de travailler 90 heures par semaine entre ses multiples dossiers et les téléconférences avec l'autre bout du monde ; la cheffe de produits à l'international en sursurmenage de boulot qui, un matin de repos, ne s'est plus réveillée ; le patron de PME à la trésorerie exsangue qui se tue au volant après avoir appris un nouvel échec de commandes. L'ouvrage, sorti début février, regorge d'histoires, parfois dramatiques, dont l'origine est la suractivité professionnelle.

Enseignant et chercheur en sciences de gestion, Jean-Louis Budin a lui-même connu un burn-out en 2008.

L'équipe du Credir a acquis la conviction qu'il existe un « syndrome des 35 : suractivité, stress prolongé, sommeil insuffisant » déclencheur potentiel d'un cercle infernal contre lequel le livre se veut être « lanceur d'alerte ».

Cinquante recommandations concluent l'ouvrage. L'une d'elles appelle à considérer comme « toxique pour la santé » le fait de travailler



Photo CREDIR

Jean-Denis Budin.

plus de 70 heures par semaine. Une autre conseille de ne pas dépasser 80 heures d'activités professionnelles et extraprofessionnelles. Une troisième invite à se déconnecter des outils numériques une à deux heures avant de se coucher.

A SAVOIR

Six étudiants sur dix souffrent de troubles du sommeil dus au stress

Six étudiants sur 10 et la moitié des lycéens déclarent souffrir de troubles du sommeil liés au stress, selon un sondage OpinionWay publié par la Smerep (Sécu étudiante et mutuelle). Parmi les 58 % d'étudiants touchés par des troubles du sommeil, 39 % citent des difficultés d'endormissement, 22 % des réveils nocturnes et 14 % des réveils précoces. Les difficultés d'endormissement sont également mentionnées par un tiers (36 %) des 49 % de lycéens concernés.

La cause principale de ces troubles est attribuée au stress lié aux études par 64 % des lycéens et 60 % des étudiants français (70 % en Ile-de-France). Ce stress s'accompagne de passages à vide pour une majorité d'entre eux, qui se sentent débordés par leur quotidien (62 % des étudiants et 53 % des lycéens).

Les étudiants imputent cette sensation à des études trop difficiles pour 62 % d'entre eux, à la fatigue liée au fait de devoir travailler en plus des études (22 %) ou encore à l'absence de soutien de la part de leur entourage (20 %).

Prise d'antidépresseurs

Les lycéens s'estiment eux aussi insuffisamment soutenus (26 %) et fatigués par un travail accompli en plus de leurs études (22 % au niveau national et 25 % en Ile-de-France).

Certains jeunes réagissent à ce mal-être en prenant des antidépresseurs ou des anxiolytiques (9 % des étudiants et 5 % des lycéens déclarent avoir pris ce type de médicaments). 5 % des étudiants reconnaissent par ailleurs consommer de l'alcool et 7 % du cannabis et 3 % des lycéens les deux substances.