



Questions [Réponses]



< En 2012, le burn-out touchait 7 % des salariés en souffrance psychologique liée au travail. Un chiffre en hausse, qui refléterait la dégradation des conditions de travail, mais aussi une meilleure détection des cas.

Le burn-out est-il un nouveau trouble mental ?

S'il n'est pas reconnu dans les classifications internationales des maladies, ce trouble n'est pas nouveau : il a été décrit pour la première fois en 1974 par le psychanalyste allemand Herbert Freudenberger. Lequel l'observa chez des bénévoles new-yorkais travaillant auprès de toxicomanes. Et les premières études sur ce trouble remontent au début des années 1980.

Le burn-out (de l'anglais « se consumer ») désigne un épuisement professionnel physique et psychique lié aux tensions subies au travail. Il se manifeste par une grande fatigue, des difficultés à se concentrer, le sentiment d'être vidé et d'avoir échoué, une baisse de l'estime de soi, une indifférence à tout...

P. GRIFE/SIGNATURES

La plus grande médiatisation du burn-out ces dernières années est sans doute due à une augmentation de sa fréquence : selon l'Institut de veille sanitaire (InVS), il concernait 4,6 % des salariés en souffrance psychologique liée au travail en 2007, contre 7 % en 2012 (soit près de 30 000 personnes). Un chiffre en hausse de 52 % en cinq ans.

UN STRESS MIEUX RECONNU

Ce boom s'expliquerait par « plusieurs mutations importantes survenues ces dernières années dans l'organisation et le management du travail, comme les nouveaux outils numériques responsables du phénomène d'hyperconnexion. Des évolutions qui ont augmenté le stress au

travail », analyse Patrick Légeron, spécialiste de ce trouble. Ceci dit, le boom constaté du burn-out pourrait aussi être lié au fait qu'il est mieux détecté. « Cela pourrait provenir d'une meilleure distinction entre burn-out et dépression par les psychiatres, et d'une meilleure prise de conscience de ce problème en France, précise le psychiatre. Ces dernières années, les pathologies liées à la souffrance au travail ont plus attiré l'attention des médias, notamment après la vague de suicides chez France Télécom en 2008 et 2009. »

À noter : le burn-out peut également toucher des femmes au foyer. Selon une étude publiée en février, environ 20 % des mères françaises sont affectées par ce trouble. K.B.