

Burnout: de la surcharge de travail à la maladie

De nombreux spécialistes voient aujourd'hui le syndrome d'épuisement professionnel (burnout) comme une étape pouvant mener à des maladies psychiques plus graves, de la dépression.

Facteurs individuels:

Envie de bien faire, objectifs trop élevés.

Facteurs liés à l'environnement de travail:

Mobbing, pression sociale valorisant la performance



1 Surmenage

Symptômes: réactions corporelles incontrôlées liées au stress (transpiration, tremblements, palpitations, nausées, hyperactivité motrice...).

Persistance dans le temps d'une pression continue liée à des exigences trop élevées

2 Burnout

Symptômes: Cynisme, épuisement entrecoupé d'états d'excitation, diminution des capacités de travail.

Le stress devient chronique

3 Maladies psychiques

Dépression, troubles anxieux, dépendance aux médicaments.