BURN-OUT ET TROUBLE DE L'ADAPTATION

GROUPE VIDYMED

COMPRENDRE LES SIGNES POUR MIEUX AGIR

Le stress peut parfois devenir difficile à gérer et affecter notre santé, nos émotions et notre quotidien. **Le burn-out et le trouble de l'adaptation** sont deux situations différentes, qui peuvent nécessiter un accompagnement.

Le burn-out est un épuisement essentiellement lié au travail. Selon l'Organisation mondiale de la santé (OMS), le burn-out résulte d'un stress chronique au travail.

Il se caractérise par :

- Un épuisement important
- Une prise de distance mentale vis-à-vis du travail, parfois accompagnée de cynisme
- Un sentiment de perte d'efficacité professionnelle

Le trouble de l'adaptation est une difficulté à faire face à un événement stressant.

C'est une réaction émotionnelle ou comportementale à un événement stressant identifiable. Celui-ci peut être lié à la vie personnelle, familiale, professionnelle, ou à un changement important.

Il peut se manifester par de la tristesse, de l'anxiété, de l'irritabilité ou des difficultés à faire face au quotidien.

En Europe et selon différentes analyses, la proportion de personnes concernées est estimée entre **15 et 17 % de la population**.

En Suisse, selon l'Observatoire suisse de la santé (Obsan) en 2022, **30,3 % de la population active déclarait se sentir émotionnellement épuisée**.

QUELS SONT LES FACTEURS DE RISQUE ?

Au travail

- Déséquilibre entre l'effort et la récompense reçue
- Charge de travail élevée et pression temporelle
- Grande autonomie dans le travail
- Manque de soutien (collègue, hiérarchie)
- Harcèlement moral au travail
- Insatisfaction professionnelle / surinvestissement
- Conflit entre le travail et la vie personnelle
- Télétravail au-delà de 10h /semaine et temps d'écran excessif (6h/jour d'écran)

Sur le plan personnel

- Faible capacité à faire face au stress et aux difficultés
- Santé mentale préexistante : antécédents de dépression ou d'anxiété, faible satisfaction de vie
- Traits de personnalité : perfectionnisme ou inquiétude excessive
- Stratégies d'adaptation : difficultés à gérer le stress et attitudes négatives au travail
- Troubles du sommeil : insomnie et manque de sommeil

La prévention est importante en présence de comorbidités, car certains troubles peuvent être associés et nécessitent une prise en charge adaptée.

Ces facteurs ne conduisent pas systématiquement à un burn-out.

COMMENT RECONNAÎTRE LES SIGNES D'ALERTE ?

Les symptômes peuvent varier d'une personne à une autre et apparaître progressivement.

Fatigue et symptômes physiques

- Fatigue persistante, même après le repos
- Troubles du sommeil
- Tensions musculaires, maux de tête ou douleurs inexpliquées
- Troubles digestifs ou changement d'appétit

Difficultés cognitives

- Difficultés à se concentrer ou à mémoriser
- Impression d'avoir les idées confuses
- Difficultés à prendre des décisions ou à s'organiser

Signes émotionnels

- Irritabilité, anxiété ou tristesse
- Sentiment d'être dépassé, impuissant ou dévalorisé
- Perte de motivation ou de plaisir
- Impression de ne plus parvenir à faire face

Changements de comportement

- Tendance à s'isoler ou à se replier sur soi
- Difficultés à accomplir les tâches habituelles
- Désengagement ou, au contraire, investissement excessif malgré l'épuisement

Ces symptômes peuvent aussi être liés à d'autres problèmes de santé. Un professionnel de santé pourra vous aider à identifier l'origine.

QUE FAIRE SI VOUS PRÉSENTEZ CES SIGNES ?

N'attendez pas d'être à bout pour demander de l'aide.

- **Parlez-en à un proche**, à votre responsable si cela vous semble approprié, ou à un professionnel de santé
- **Consultez un médecin** pour faire le point sur votre état de santé mentale et envisager une prise en charge adaptée
- **Accordez-vous du repos** et essayez de préserver du temps pour les activités qui vous font du bien
- Ne culpabilisez pas. L'épuisement n'est pas un signe de faiblesse

Selon votre situation, un suivi psychologique ou psychothérapeutique, un accompagnement médical et, si nécessaire, un traitement médicamenteux peuvent être proposés.

VOTRE SANTÉ PSYCHIQUE COMPTE

À SAVOIR

Le burn-out n'est pas « juste de la fatigue ». Ce que vous ressentez mérite d'être entendu et pris au sérieux.

Demander de l'aide est une étape importante pour se protéger et retrouver un équilibre.

Besoin d'aide rapidement ?

Dans le canton de Vaud

- 0848 133 133 — Urgences psychiatriques et détresse psychologique, 24 h/24 et 7 j/7. Vous serez conseillé et orienté vers la prise en charge adaptée.
- 143 – La Main Tendue — Écoute et soutien, 24 h/24 et 7 j/7.

En cas de danger immédiat, d'idées noires ou suicidaires, appelez le 144 ou rendez-vous aux urgences.

Sources :

Tavella G, Hadzi-Pavlovic D, Parker G. Burnout: Redefining its key symptoms. Psychiatry Res. 2021 Aug;302:114023. doi: 10.1016/j.psychres.2021.114023. Epub 2021 May 20. PMID: 34052460.

Khammissa RAG, Nemutandani S, Feller G, Lemmer J, Feller L. Burnout phenomenon: neurophysiological factors, clinical features, and aspects of management. Journal of International Medical Research. 2022;50(9). doi:10.1177/03000605221106428

American Psychiatric Association. (2022). Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5th ed., text rev.; DSM-5-TR). American Psychiatric Association Publishing. https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425787
Bas du formulaire

Rédaction : Mélanie Balmer, Infirmière praticienne spécialisée

Centre de médecine générale
Route de Chavannes 11
1007 Lausanne

021 622 88 99
cmg@vidymed.ch
www.vidymed.ch