

## Guide d'aide à la prévention de la Direction générale du travail (DGT) relatif au syndrome d'épuisement professionnel ou burn-out, Mieux comprendre pour agir

22/01/2016

"Dans la continuité des travaux sur la prévention des risques psychosociaux", la Direction générale du travail a constitué un groupe de travail pluridisciplinaire pour accompagner les entreprises sur le champ de la prévention en santé et sécurité au travail. Ce dossier examine le burnout sous trois angles : la définition du terme, les moyens et actions collectives et individuelles qui peuvent être mis en œuvre pour les prévenir et agir sur les facteurs de risque et les recommandations pour réagir face à un ou plusieurs cas de burnout.

Traduit par "un état physique, émotionnel et mental qui résulte d'un investissement prolongé dans des situations de travail exigeantes sur le plan émotionnel", ce syndrome se manifeste à travers un épuisement physique et émotionnel, le développement du cynisme vis-à-vis du travail et la diminution voire la perte d'accomplissement personnel et la dévalorisation de soi. Les mesures préventives sont notamment de veiller à la charge de travail de chacun, de garantir un soutien social solide, "conditionné par la qualité des relations interpersonnelles avec ses collègues et ses supérieurs hiérarchiques, par la solidarité et la confiance existantes entre les personnes, par leur compétence et leur disponibilité, par la reconnaissance du travail accompli, mais aussi par l'existence de groupes ou d'espaces de discussion". Ce guide évoque enfin la prise en charge d'un travailleur en burnout, d'un point de vue individuel (repos, réflexion et renaissance du désir de travailler) et collectif (agir sur l'environnement professionnel).

**Consulter ici** le guide d'aide à la prévention de la Direction générale du travail (DGT)