

Médecine : Quels ouvrages autour du burn-out en tant que maladie professionnelle ?

Bibliothèque publique d'information – notre réponse du 06/10/2015. (Actualisée le 14/06/2021)



© Image par Andrea Piacquadio via Pexels

« Après plus d'un an de crise sanitaire, confinements et bouleversements des modes de vie, **la santé physique des salariés se dégrade** elle aussi avec 40% qui disent avoir des problèmes de sommeil, 37% des douleurs et tensions musculosquelettiques, 19% des problèmes digestifs, 26% des maux de tête et 10% des nausées. »

[Covid-19 : explosion des burn-out à la veille du retour au bureau](#), Europe 1, 2021.

Qu'est-ce que le burn-out, comment le soigner et quels sont les chiffres liés à cette maladie professionnelle ?

Le burn-out, maladie professionnelle

Comprendre et repérer un burn-out

À lire

[Histoire de la fatigue : du Moyen âge à nos jours](#)

Georges Vigarello, Éditions du Seuil, 2020.

Extrait :

« Un panorama historique de **la perception de la fatigue**, des

abattements, des souffrances morales et autres malaises physiques. L'auteur relie l'évolution de ces notions à l'évolution des sociétés humaines en ce que la fatigue révèle la manière dont le monde éprouve les hommes au fil du temps. »

Idées reçues sur le burn-out

Jean-Claude Delgenes, Bernard Morat et Agnès Martineau, Le Cavalier bleu éditions, 2017.

Résumé :

*« Des réponses et des précisions documentées sur **la dépression au travail**. A la croisée de la sociologie, de la psychologie et de la médecine, cet ouvrage aide à en comprendre **les causes, les symptômes, les manifestations et les moyens de prévention**. »*

Le burn out : 100 questions-réponses

Élise Lecornet, Ellipses, 2016.

Extrait :

*« Une centaine de questions et leurs réponses pour **comprendre le syndrome du burn-out**, expliquant notamment la différence avec la dépression, les symptômes ou encore les manières de lâcher prise. »*

Le burn out

Philippe Zawieja, Presses Universitaires de France, 2015.

Extrait :

« Au travail, vous vous sentez apathique ou, au contraire, surinvesti. Vous vous montrez cynique envers vos collègues. »

Vaincre l'épuisement professionnel : toutes les clés pour comprendre le burn-out

Patrick Mesters et Suzanne Peters, R. Laffont, 2007.

Extrait :

*« Fatigue chronique, perte de motivation et d'efficacité au travail, autodévalorisation, irritabilité et manque de concentration, **le burn-out**, ou épuisement professionnel, survient quand on a l'impression de perdre le contrôle de son environnement professionnel, d'être traité injustement ou de*

perdre tout soutien. Ce guide donne les clés pour prévenir et se sortir de ce syndrome. »

À voir

[Comment repérer le burn-out et y faire face](#)

Comment repérer le burn-out et y faire face

Le Monde

04.02.2020

Présentation :

« Le burn-out est encore mal connu des pouvoirs publics et des entreprises. Défini par l'OMS depuis 2019 comme « un syndrome résultant d'un stress chronique professionnel, qui n'a pas été correctement managé », le burn-out est caractérisé par « un sentiment d'épuisement, du cynisme et une perte d'efficacité ». »

Conseils et remèdes pour lutter contre le burn-out

[Trouver ses forces intérieures : surmonter le stress et le burn-out](#)

Clémence Peix Lavallée, Odile Jacob, 2018.

Résumé :

*« Un ouvrage basé sur une approche mêlant les principes de la sophrologie et de la médecine chinoise pour **prévenir et combattre le burn-out**. L'auteure explique comment détecter les alertes, les attitudes à adopter pendant les crises ou comment mettre en place une stratégie pour se protéger et ne pas replonger. Avec des tests et des exercices pratiques. »*

[La méditation anti burn-out : 7 étapes pour retrouver la sérénité au travail](#)

Marine Colombel et Jean Sixou, Marabout, 2018.

Extrait :

*« Présentation de différentes techniques de méditation pour **se protéger de l'épuisement professionnel ou retrouver la sérénité après un épisode de crise.** Elles sont exposées selon un ordre de difficulté progressive et chaque méditation reprend la précédente enrichie de nouveaux concepts. Le CD audio contient quatorze méditations guidées. »*

Le burn-out pour les nuls

Marie Pezé, First Editions, 2017.

Résumé :

*« **La psychologue expose les symptômes de l'épuisement professionnel,** tels que la démotivation, l'insomnie ou la baisse d'estime de soi, puis elle donne des indications pour mettre en place des thérapies et se réorganiser. »*

La souffrance au travail : les soignants face au burn-out

Alexandre Manoukian, Éditions Lamarre, 2016.

Extrait :

*« L'ouvrage aborde **le thème de la souffrance au travail** (syndrome d'épuisement émotionnel, burn-out, suicide au travail) : définition des notions, facteurs et conséquences. **Des conseils sont proposés ainsi qu'un auto-diagnostic.** »*

Burn-out : le syndrome d'épuisement professionnel

Christina Maslach et Michael P. Leiter, Les Arènes, 2016.

Extrait :

*« **Le burn-out est un état d'épuisement physique et émotionnel qui se manifeste au travail.** L'ouvrage en explique les causes et propose des conseils pour y remédier. »*

Comment traiter le burn-out : principes de prise en charge du syndrome d'épuisement professionnel

Michel Delbrouck, De Boeck, 2011.

Extrait :

*« **Ouvrage de référence sur le syndrome d'épuisement professionnel** proposant des pistes de réflexion et une*

démarche en 10 étapes pour dépasser la crise et en sortir. »

Prévention

Le guide d'aide à la prévention : [Le syndrome d'épuisement professionnel ou burnout](#) par la Direction Générale du travail (DGT) et l'Institut Nationale de Recherche et de Sécurité (INRS).

Résumé :

*« Un groupe de travail pluridisciplinaire s'est vu ainsi confier la mission de **clarifier ce que recouvre le burn-out dans l'objectif de donner des recommandations à l'employeur, aux directions des ressources humaines, aux organisations syndicales et aux autres acteurs de l'entreprise, pour mieux prévenir ce syndrome d'épuisement professionnel.** »*

[Une fiche repère d'accompagnement psychologique – Covid-19](#) a été réalisée par l'Agence Profession Santé.

Extrait :

*« Dans cette situation bien particulière, toute la communauté soignante, engagée dans la lutte contre le COVID-19, est exposée au **risque d'épuisement professionnel (ou burn-out).** »*

Enquêtes et témoignages sur le burn-out

À lire

[Burn-out chez les moins de 30 ans : et si la crise sanitaire levait le tabou ?](#) par Mario Simon-Rainaud, *Les Echos Stats*, 2021.

Extrait :

« Pour l'Organisation mondiale de la santé, qui ne le classe pas sur la liste officielle des « maladies professionnelles », **le burn-out est « un sentiment de fatigue intense, de perte de contrôle et d'incapacité à aboutir à des résultats concrets au travail »**. Pour ajouter à la complexité du diagnostic : chaque burn-out est unique. »

[Covid-19 et télétravail: les burn-out ont doublé en un an en France](#), Huffingtonpost, 2021.

Extrait :

« **Le taux de burn-out a doublé en un an, culminant à 2 millions de personnes en burn-out sévère**», constate Christophe Nguyen, à la tête du cabinet franco-qubécois Empreinte Humaine, spécialisé dans la prévention des risques psychosociaux (burn-out, dépressions, suicides...), en présentant la septième vague de ce baromètre depuis le début de la crise du Covid-19. »

« [Parlons travail](#) » de 2016, l'enquête nationale de la confédération française démocratique du travail (CFDT).

Extrait :

« Depuis le 22 septembre 2016, date de lancement de l'enquête Parlons Travail, les résultats de l'enquête sont disponibles, en temps réel, dans la partie « les Réponses » du site. Ce sont des chiffres « bruts », c'est-à-dire qu'ils reflètent la répartition des réponses à une question donnée par l'ensemble des internautes qui ont choisi d'y répondre. »

[Le stress au travail](#), sondage réalisé par OpinionWay, les Editions Tissot en 2012.

Extrait :

« **Le stress professionnel** apparaît depuis quelques années comme un risque professionnel à part entière. Des responsables de fonction RH et des salariés ont répondu à un questionnaire sur ce risque psychosocial : facteurs de stress, impact sur les individus et l'entreprise, moyens pour décompresser, etc. L'étude a été réalisée par les Editions Tissot et Sysman France, spécialisé dans le bien-être au travail et la

prévention des risques psychosociaux. »

[Burnout des médecins français : enquête 2020](#) par Véronique Duqueroy sur Medscape en 2020.

Extrait :

*« **Burn out**, pensées suicidaires, dégradation des conditions de travail : quelle est la situation pour les médecins français en 2020 ? Comment la crise sanitaire du Covid a t-elle contribué à exacerber l'épuisement professionnel ? »*

À voir

[EDR Temoignage d'un salarié qui a fait un burn-out](#)

EDR Temoignage d'un salarié qui a fait un burn-out

[France 3 Normandie](#)

06.04.2017

Sur un sujet proche

[Médecine : Comment accompagner un salarié de retour en entreprise après un burn out ?](#)

[Eurêkoi – Bibliothèque publique d'information](#)
