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-québécois 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 ?