

# 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](#)

---