

## DEFINIR ET SOIGNER LE BURN OUT

Par la rédaction d'Allo Docteurs  
Actualité du 22/02/2016

Pour pouvoir reconnaître le burn-out, encore faut-il savoir de quoi on parle. C'est la position de Marisol Touraine, la ministre de la Santé, qui a annoncé la mise en place d'un groupe d'experts chargé de définir médicalement le burn-out et la manière de le traiter. Elle répond ainsi à une proposition de loi qui veut en faire une maladie professionnelle. Les explications du Dr Patrick Légeron, psychiatre et co-auteur du rapport de l'Académie de médecine sur la question.

**Le burn-out est un terme qu'on emploie beaucoup et pourtant il n'y a aucune définition précise d'un point de vue psychiatrique. Cela ne pose-t-il pas un problème de diagnostic et de prise en charge sans entité parfaitement définie ?**

**Dr Patrick Légeron :** "C'est un énorme problème. Le burn out est un concept qui n'appartient à aucune classification médicale actuelle. Pour autant, c'est une réalité professionnelle. Les médecins du travail, les généralistes et les psychiatres constatent quotidiennement que des personnes présentent des troubles mentaux sévères liés au travail. Elles s'effondrent au travail à travers des pathologies très variées. D'ailleurs, le concept de burn out n'est pas le meilleur concept pour la science médicale parce qu'on s'aperçoit qu'il s'agit parfois de dépression caractérisée liée au travail, des troubles anxieux avec des crises d'angoisse en allant au travail, ou encore de troubles post-traumatiques."

**Quel type de flou le concept de burn out introduit-il ?**

**Dr Patrick Légeron :** "Il ne fait pas la différence comme le fait l'OMS entre la pathologie et la détresse. C'est un peu comme si on baptisait « dépression » tout ce qui est tristesse. On sait bien qu'on peut être triste sans être déprimé."

L'OMS définit la santé comme une absence de mal être et pas seulement une absence de maladies. Alors entre le bonheur parfait et les maladies, il y a une zone qu'on peut appeler détresse où il faut intervenir. Mais ce n'est pas une pathologie. Il apparaît quand même surréaliste aujourd'hui de vouloir reconnaître comme maladie professionnelle quelque chose qui n'est même pas reconnu comme une maladie. Ce qui ne veut pas dire que le travail ne peut pas détruire la santé mentale des salariés".

**Si on essaie de définir l'épuisement professionnel en tant que maladie, est-ce un premier pas vers la reconnaissance comme maladie professionnelle ?**

**Dr Patrick Légeron :** "C'est ce qui est dit par l'Académie de médecine qui travaille sur la question depuis plus d'un an. Ce qu'il faut aussi souligner, et c'est une spécificité française, c'est que ces concepts de burn out ont été exclusivement gérés par le ministère du Travail. Le ministère de la Santé a été complètement absent à l'inverse d'autres pays."

"L'aspect purement médical et psychiatrique doit entrer en jeu même si bien sûr le ministère du Travail a beaucoup de choses à dire. Je crois qu'il faut délimiter le thème pour savoir de

quoi on parle et donc il faut mener des études, c'est une des recommandations de l'Académie de médecine."

### **Est-ce qu'on sait déjà combien de personnes sont concernées ?**

**Dr Patrick Légeron** : "C'est assez stupéfiant de voir les chiffres qui circulent, il n'y a jamais eu une étendue aussi forte. On parle de 3 millions et c'est un chiffre qui a fait sensation. Mais l'Institut de Veille Sanitaire (InVS) a publié cet été un rapport indiquant qu'il y a 480.000 salariés touchés par une maladie mentale liée au travail. Et parmi ces 480.000 il n'y a que 7% de burn-out ce qui fait 30.000 personnes comparées à 3 millions. Il faut être honnête, nous n'avons aucune idée de l'ampleur du phénomène qui est une réalité".

*Cet article a été téléchargé sur le site :*

*[http://www.allodocteurs.fr/bien-etre-psycho/psycho/burn-out/burn-out-le-definir-pour-mieux-le-soigner\\_18720.html#xtor=EPR-100002224](http://www.allodocteurs.fr/bien-etre-psycho/psycho/burn-out/burn-out-le-definir-pour-mieux-le-soigner_18720.html#xtor=EPR-100002224)*

*L'utilisation de cet article reste sous l'autorisation de son auteur et propriétaire : [www.allodocteurs.fr](http://www.allodocteurs.fr)*