

Semaines d'information sur la santé mentale

« Santé mentale et Travail » – Du 13 au 26 mars 2017 ●●●●

« Burn-out, bore-out : nouvelles maladies psychiques ? »



Grand public

Articles.....	2
Ouvrages	3
Site Web	6
Vidéos et podcasts	6

Articles

BATAILLE, S. **Le bore-out, nouveau risque.** RST; 2016; (145) : 19-27

<http://www.rst-sante-travail.fr/rst/dms/dmt/ArticleDMT/GrandAngle/TI-RST-TC-153/tc153.pdf>

BATAILLE Sabine. **Le burn-out n'est pas une fatalité.** REVUE DE L'INFIRMIERE 2015 ; 64(208) : 31-2.

<http://www.em-consulte.com/article/954180/article/le-burn-out-n-est-pas-une-fatalite>

Comment repérer la spirale infernale qui mène au burn-out ? Quels sont les réflexes à adopter pour s'en protéger ? Cet article propose des clés de compréhension pour prévenir l'épuisement professionnel et développer, au contraire, une véritable réserve de bien-être au travail. [résumé d'éditeur]

BOURION, Christian et TREBUCQ, Stéphane. **Le bore-out-syndrom.** REVUE INTERNATIONALE DE PSYCHOSOCIOLOGIE ; 2011, 17(41) :319-346

<http://www.cairn.info/revue-internationale-de-psychosociologie-2011-41-page-319.htm>

Dès 1958, James G. MARCH et Herbert A. SIMON notaient qu'il n'existe aucune limite à la quantité d'inactivité que peuvent absorber les organisations. En 1995, Jeremy RIFKIN prédit La fin du travail. En 2007, Philippe ROTHLIN et Peter R. WERDER conceptualisent le Bore-out-syndrom. En 2008, STEPSTONE effectue une enquête européenne sur 11238 personnes venant de 7 pays européens ; le verdict est sans appel : 32 % des salariés européens occupent un emploi où ils n'ont rien à faire. Nos recherches sur les bases académiques montrent qu'il n'existe pas d'état de l'art sur le sujet. Nos discussions préliminaires avec le groupe test ont déterminé qu'il est possible de collecter des données au sein des Internet Relay Chat portant sur l'ennui au travail. Nous avons procédé à plusieurs interrogations successives en incrémentant les moteurs de recherche par famille de mots clés. Nous avons ensuite effectué un traitement du corpus avec le logiciel Alceste 4.9. Le résultat est acceptable puisque les axes expliquent au total 73 % des informations du corpus. L'analyse des verbatims triés par le logiciel, nous renseigne sur deux aspects du Bore-out-syndrom. Sa structure et ses émergences : les signaux émis par ceux qui s'ennuient au travail.

DORTIER Jean François Coord., WEINBERG Achille, DATCHARY Caroline, COTE Lucie, MOREL Christian, ZAWIEJA Philippe, et al. **Vingt pistes pour changer le travail [dossier].** GRANDS DOSSIERS DES SCIENCES HUMAINES 2014 ; (36) : 4-78.



GROSJEAN Vincent, LITIM Malika, CHETRIT Philippe, ARCHAIN Philippe, LINHART Danièle, LORIOL Marc, et al. **Bien-être et plaisir au travail [dossier].** SOINS 2014 ; (790) : 23-56.

Sommaire du dossier : Pour des soignants heureux ; Le concept de bien-être au travail ; Qualité de vie au travail et qualité du travail ; Travail, identité et lien social ; Les collectifs de travail, enjeux pour les salariés et le management ; Le plaisir au travail, une construction collective ; Une cellule d'écoute et un espace ressource pour les soignants ; Le plaisir au travail pour des soignants épanouis ; La pause-café, un bienfait pour la santé au travail ;

Concilier vie personnelle et activité professionnelle ; Qualité des soins et qualité de vie au travail ; Un environnement de travail favorable à la pratique des soins infirmiers

ICHARD Valérie. **Le burn-out : une pathologie de civilisation.** AIDE SOIGNANTE 2016 ; (177) : 18-20.

<http://www.em-consulte.com/article/1055141>

Au coeur de l'actualité médiatique, les risques psychosociaux sont désormais une réalité reconnue dans le monde du travail. Le travail peut devenir une souffrance et impacter la santé mentale des salariés, (stress et burn-out), ce qui risque à terme de freiner l'engagement des acteurs au sein de leur entreprise. [résumé d'éditeur]

JACOB Georges, NATANSON Madeleine. **La fatigue au travail, la fatigue du travail.**

IMAGINAIRE ET INCONSCIENT 2010 ; (25) : 167-86.

http://www.cairn.info/resume.php?ID_ARTICLE=IMIN_025_0167

Les évènements récents et spectaculaires de suicide sur les lieux du travail ou de suicide relié au travail nous amènent à réfléchir sur l'évolution du rôle du psychologue et du médecin du travail. Face aux expressions de la fatigue liées aux évolutions des organisations, le psychologue et le médecin du travail sont amenés à sortir de leur cabinet pour aller à la rencontre des salariés sur leur terrain. L'intervention en équipe pluridisciplinaire facilite et enrichit cette démarche. À travers leur parole, écoutée en colloque singulier ou en groupe de parole, il s'agira d'entendre ce que la fatigue donne à voir de l'organisation du travail. Comment continuer à bien travailler en sécurité ? Comment continuer à bien travailler dans une entreprise qui ferme ? La clinique du travail permet d'appréhender le travail comme un terrain privilégié de médiation entre l'économie psychique et le champ social, entre singulier et collectif. Elle vise à la reprise du pouvoir d'agir, au développement des possibles individuels et collectifs, à la restauration de la santé.[résumé d'éditeur]

LOLIVIER Isabelle Coord. **Burn-out : comprendre et accompagner [dossier]**. SANTE MENTALE 2014 ; (190) : 23-87.

Le burn-out apparaît comme un syndrome en trois phases : l'épuisement émotionnel, la déshumanisation de la relation à l'autre, le sentiment d'échec professionnel. Ces stades s'installent progressivement en réponse à un stress émotionnel chronique et répétitif. Chez les soignants, quand la relation d'aide 'tombe malade', il faut mettre en oeuvre non seulement des réponses individuelles et collectives mais aussi une réflexion éthique. [Résumé d'auteur]

MARQUET Alexandra. **L'usure professionnelle : comment y faire face ? [dossier]**. DOC'AMP 2015 ; (33) : 9-24.

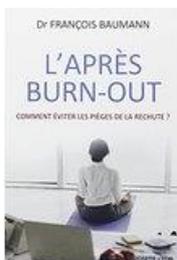
Courir pendant son service, ne pas prendre le temps avec les résidents ou les patients, venir travailler même en étant malade, être rappelé sur ses jours de congés... hôpitaux, structures, foyers : même combat. Si certains parlent toujours de métier-passion ou de vocation, c'est avant tout un travail qui nécessite éthique, empathie et évidemment une bonne santé psychologique pour les professionnels au risque d'être touchés à terme par une usure professionnelle [extrait du résumé d'auteur]

RENGADE, Charles-Edouard. **De l'ennui au bore-out, une revue de la littérature**. JOURNAL DE THERAPIE COMPORTEMENTALE ET COGNITIVE, 2016 (Article in Press)

<http://dx.doi.org/10.1016/j.jtcc.2016.03.002>

L'ennui est l'impression de vide intérieur causée par le désinvestissement, le désintérêt ou la répétition d'une tâche, la lassitude, et peut susciter des sentiments d'inutilité, de découragement, voire d'abattement. Il peut être la cause de nombreux troubles mais aussi motiver à diversifier son quotidien. Plusieurs auteurs en relèvent les méfaits au travail : il majore l'insatisfaction ainsi que les risques d'accidents par une baisse de la vigilance, conduit à l'absentéisme ou aux baisses des cadences. Il diminue la motivation à réussir mais conduit aussi à développer des activités alternatives. Toutefois l'ennui au travail peut conduire à un sentiment d'épuisement profond — le bore-out — qu'il convient de pouvoir repérer, prévenir et traiter

Ouvrages



BAUMANN François. **L'après burn-out : comment éviter les pièges de la rechute ?**

Paris : Josette Lyon ; 2015.

On peut classer les personnes qui ont surmonté un burn-out en trois catégories : Celles qui ont définitivement surmonté le burn-out et ne revivront plus cet épisode traumatisant. Celles qui l'ont dépassé mais qui risquent de le revivre un jour ou l'autre. Celles qui, bien qu'ayant momentanément géré cet épisode, sont enclines à le revivre de façon quasi certaine. Quels types de symptômes risquent de se développer ? Comment déterminer le moment de leur apparition ? Est-ce réellement une récurrence ou s'agit-il d'un épisode nouveau ? Comment évaluer le temps que durera ce nouvel épisode ? Grâce à cet ouvrage, vous apprendrez à évaluer les risques d'une éventuelle rechute. Vous découvrirez des solutions pour accéder à la reconstruction laborieuse mais nécessaire de votre identité dans le milieu professionnel mais

aussi de votre personnalité, totalement impliquée dans l'évolution de cette maladie et de ce 'mal-être'. [Résumé d'éditeur]

BAUMANN François. **Le bore-out : quand l'ennui au travail rend malade.**

Paris : Josette Lyon ; 2016.

Le travail se trouve au centre de la vie et, dans nos sociétés occidentales, la valeur 'travail' revêt une importance considérable dans l'équilibre intime de chacun. L'épuisement professionnel par l'ennui au travail ou 'bore-out' (de l'anglais bore : ennui), par l'absence d'une activité construite, d'une motivation qui permette d'utiliser l'énergie que l'on garde en soi, est tout sauf de la fainéantise. C'est une souffrance considérable pour celui ou celle qui traverse cette épreuve, car l'ennui au travail est vécu comme un tabou, les personnes atteintes de bore-out préférant taire leur impossibilité à supporter le vide et l'ennui d'un travail. Nous sommes face à un trouble psychologique d'un type nouveau. Le manque de travail, l'ennui, la retraite pour certains, mais aussi l'absence généralisée de satisfaction dans l'exercice de leur profession vont entraîner un véritable désastre psychologique : honte, perte de l'estime de soi, dépression... Le bore-out est l'opposé du burn-out. [résumé d'éditeur]



BOUDOUKHA Abdel Halim. **Burn-out et traumatismes psychologiques.**

Paris : Dunod ; 2009.

Stress, fatigue, épuisement, voire choc ou traumatisme ? Il ne se passe pas une journée sans que nous les invoquions pour expliquer notre état de santé, nos tracasseries passagères, nos échecs ou les comportements de nos semblables. Premier au rang des accusés, le stress, qui génère un mal-être, voire de véritables 'maladies' ou souffrances psychiques. Il s'agit du burn-out (épuisement psychique) ou du traumatisme psychologique (stress post-traumatique). Comment se créent et se développent de telles psychopathologies ? Comment s'expriment-elles cliniquement chez les patients ? Que faire et comment aider psychologiquement ces patients qui souffrent ? Pour répondre à ces questions et bien d'autres encore, cet ouvrage aborde de façon très pédagogique les aspects tant cliniques que psychopathologiques des souffrances psychiques consécutives des violences et de stress de plus en plus prégnants dans les relations interpersonnelles. [résumé d'éditeur]

BOURION Christian. **Le bore-out syndrom : quand l'ennui au travail rend fou.**

Paris : Albin Michel ; 2016.

On connaît le syndrome du burn-out, moins celui du bore-out : il touche pourtant davantage de personnes (30 % environ des travailleurs contre 10% pour le burn-out) et fait autant, sinon plus, de ravages. Au contraire du burn-out, sorte de boulimie de travail qui provoquerait une indigestion, le bore-out est le syndrome de l'ennui au travail. Source de fortes souffrances, il peut conduire lui aussi à la dépression. Fondée sur de nombreux témoignages, l'enquête de Christian Bourion, Docteur ès sciences économiques, spécialiste de la gestion du travail, aborde les symptômes et les risques psychiques encourus par des salariés victimes de ce syndrome. Mais aussi, et surtout, les conséquences économiques de ce qu'il considère comme un véritable fléau dans une société où le travail demeure une valeur prioritaire, malgré une législation trop rigide en la matière qui empêche toute fluidité. [résumé d'éditeur]



BOUTHORS Marie-Claire, CHEVALIER BEAUMEL Alain, BOUTHORS François Préf. **L'essentiel sur le burn-out : comment bien le connaître pour mieux le prévenir.**

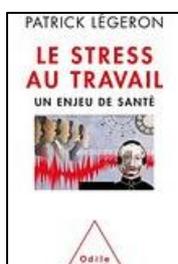
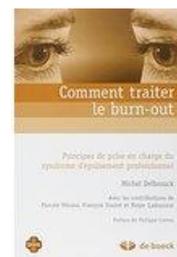
Héricy : Puits Fleuri ; 2014.

Chocs physiques ou psychologiques, surmenage au travail, mais aussi angoisses et stress de la vie quotidienne, peuvent amener au burn-out. Phénomène à la mode, il n'est pourtant pas toujours bien cerné, ni connu. L'objet de ce livre que nous avons accepté de rédiger en des termes que nous avons délibérément voulus simples est donc d'expliquer ce qu'est le burn-out, ceci dans le but de proposer méthode et conseils pour le prévenir. Ce petit manuel 'l'essentiel sur le burnout' vous aidera à prendre conscience des signes d'alarme du burn-out, vous pourrez ainsi mieux les gérer. [Résumé d'éditeur]

DELBROUCK Michel. Comment traiter le burn-out ? Principes de prise en charge du syndrome d'épuisement professionnel.

Bruxelles : De Boeck ; 2011.

Michel Delbrouck dresse dans cet ouvrage un panorama exhaustif et détaillé de la prise en charge du burn-out. Il nous explique ce qu'est le burn-out, quelles en sont les différentes phases et passe en revue les facteurs étiopathogéniques et les fondements philosophiques de la pathologie afin de permettre de mieux la détecter et d'en évaluer le degré d'intensité. Suivant un modèle évolutif, Comment traiter le burn-out propose un traitement efficace en dix phases pour avancer à son rythme. Dix étapes à ne pas brûler dans lesquelles médecine préventive, médecine curative, psychothérapie, coaching et acteurs de la sphère du travail collaboreront autant dans une optique de prévention que de dépistage ou de traitement du burn-out. Il aborde en outre une étude spécifique du burn-out en entreprise, du burn-out ainsi que du délicat passage de la retraite, dernière étape du travail. Combinant outils de prévention et pistes de traitement, ce guide pratique intéressera tout particulièrement les thérapeutes, psychologues et responsables des ressources humaines. Il prodiguera également de nombreux conseils aux personnes affectées de près ou de loin par ce syndrome.[résumé éditeur]



LEGERON Patrick. Le Stress au travail : un enjeu de santé.

Paris : Odile Jacob ; 2015.

Le stress au travail peut mettre en péril la santé physique et mentale des individus. Il a aussi un coût économique gigantesque pour les entreprises et les économies nationales. Comment en sommes-nous arrivés là ? Comment cette formidable mécanique qui devrait être un moteur d'action est-elle devenue un vrai risque pour la santé ? Comment la société, les entreprises, les salariés ont-ils évolué sur cet épineux sujet ? Et quelles sont les actions possibles pour limiter les sources de stress ? Quinze ans après son ouvrage pionnier, référence sur le sujet, Patrick Légeron fait le point sur le stress au travail, ce véritable enjeu de santé, et détaille les stratégies efficaces à mettre en place pour ne pas se laisser entraîner vers l'épuisement ou la dépression, pour éviter cette souffrance humaine et ce gâchis économique.[résumé d'éditeur]

PETERS S, MESTERS P. Le burn out, comprendre et vaincre l'épuisement professionnel.

Paris : Marabout ; 2008.

Comment reconnaître le burn-out? Comment enrayer l'épuisement professionnel quand il survient ? Peut-on le prévenir ? Dans la première partie, Suzanne Peters partage son expérience professionnelle du burn-out. La deuxième partie donne corps à cette entité méconnue qu'est le burn-out et livre au lecteur les clés de compréhension. La dernière partie propose des stratégies pour renouer avec l'enthousiasme et relancer les engagements professionnels. Les auteurs détaillent les différents acteurs de la prise en charge de l'épuisement professionnel afin de comprendre comment on en guérit et comment on le prévient. [résumé d'éditeur]

PEZE Marie. Je suis debout bien que blessée : les racines de la souffrance au travail.

Paris : Editions Josette Lyon ; 2014.

'Le travail occupe la moitié de l'espace de nos vies d'adultes, sinon beaucoup plus. Et travailler, c'est travailler sa vie. Pour le meilleur, quand le travail nous permet d'enrichir notre savoir, de construire notre place dans le monde, d'être reconnu par ceux à qui nous sommes utiles. Quand il nous permet de nous émanciper socialement, d'être autonome, de vivre de nos choix. Pour le pire, quand le travail est vide de sens, quand il contraint nos corps, quand il appauvrit notre fonctionnement mental. Pour le pire quand nous gagnons de quoi nous loger ou de quoi nous nourrir. Quand nous y apprenons la rivalité, la haine et la peur de l'autre, puisqu'on nous dit qu'il n'y a pas de place pour tout le monde. Quand il nous confronte, dans une rencontre explosive, avec la zone aveugle de notre histoire infantile.' (Résumé d'Auteur)

SERVANT D. Ne plus craquer au travail. Paris : Odile Jacob ; 2010.

Tout ce que vous avez besoin de savoir sur le stress : comment reconnaître et prévenir les situations de stress au travail, comment surmonter les difficultés relationnelles en développant ses ressources psychologiques et émotionnelles, comment ne pas se laisser déborder par

l'anxiété et se sortir des phases de burn-out ou de harcèlement... ce guide clair et complet, illustré de nombreux témoignages et de conseils concrets, s'adresse à tous : dirigeants, salariés et managers. Car mieux organiser sa vie professionnelle, et y développer de nouvelles capacités psychologiques, peut nous aider à faire (ou à refaire) de notre travail une activité intéressante et enrichissante. [extrait du résumé de l'éditeur]

ZAWIEJA Philippe. **Le burn out.**

Paris : Presses universitaires de France ; 2015.

Cet ouvrage propose une synthèse de nos connaissances sur le burn-out. Il en précise la définition comme les effets psychologiques et économiques et invite à penser la prise en charge et la prévention de cette réalité du monde du travail. [Résumé d'éditeur]

ZAWIEJA Philippe Dir., GUARNIERI Franck Dir., AUBRY François, BEN TAHAR Yosr, BRAECKMAN Lutgart, COUTURIER Yves, et al. **Épuisement professionnel : approches innovantes et pluridisciplinaires.**

Paris : Armand Colin ; 2013.

L'épuisement professionnel, ou burn out, est généralement défini comme un syndrome associant un état d'épuisement physique et psychique intense, un ensemble d'attitudes relevant du cynisme et de la déshumanisation, et un effondrement du sentiment d'efficacité personnelle. Il concernerait de 5 à 10% des travailleurs et, dans certaines professions, jusqu'à 40% des effectifs. Dans les cas les plus graves, il peut conduire à la dépression, voire à la tentative de suicide. Si elle est particulièrement abondante, la littérature à laquelle il donne lieu repose toutefois sur un nombre finalement assez restreint de travaux théoriques considérés comme classiques. C'est pourquoi cet ouvrage, rédigé par de jeunes chercheurs en psychologie, en sociologie ou en sciences de gestion, entend ouvrir quelques pistes théoriques ou pratiques. Il s'intéresse à des professions aussi diverses que les travailleurs sociaux, les aides-soignants, les chefs d'entreprise, les entrepreneurs de travaux forestiers ou les préparateurs de commandes de la grande distribution. À partir de plusieurs expérimentations de terrain, des pistes d'actions sont proposées en matière de diagnostic, d'analyse et de prévention du burn out. [Résumé d'éditeur]



Site Web



INRS

<http://www.inrs.fr>

La principale mission de l'INRS est de développer et de promouvoir une culture de prévention des accidents du travail et des maladies

professionnelles. Une mission qui répond à des exigences économiques, sociales et politiques et qui s'articule autour de 3 axes majeurs : identifier, analyser, diffuser et promouvoir. Ses actions sont destinées aux spécialistes de la prévention et aux entreprises et salariés du régime général de la Sécurité sociale.

Vidéos et podcasts

Burn out : quand le travail rend malade - Ca vous regarde

Diffusée le 29/05/2015 - LCP

<http://www.lcp.fr/emissions/171131-burn-out-quand-le-travail-rend-malade>

Le burn-out ou syndrome d'épuisement professionnel, les dénominations sont nombreuses mais revêtent la même forme. Ce mal être naît au travail. Mais la définition et les symptômes restent encore à définir. A ce jour, plus de 3 millions d'actifs pourraient être touchés par ce syndrome d'épuisement professionnel. Pourtant, le burn-out ne sera pas reconnu comme une maladie professionnelle. L'amendement à la loi sur le dialogue social déposé par Benoît Hamon, député PS de l'Essonne a été jugé irrecevable. Le président de la commission des finances, Gilles Carrez s'est expliqué. Il s'appuie sur l'article 20 de la Constitution qui permet de refuser un amendement d'origine parlementaire s'il entraîne une aggravation des dépenses publiques. Pour autant, Benoît Hamon ne compte pas en rester là et n'exclut pas de déposer

une proposition de loi à l'automne. L'ex ministre a affirmé que le débat ne faisait que commencer. Alors faut-il reconnaître le burn out comme maladie professionnelle ?

KRONLUND Sonia, SALTEL Delphine, DIGER Christine. **La consultation travail**. France Culture, 2016. Durée : 28mn

http://media.radiofrance-podcast.net/podcast09/10078-25.04.2016-ITEMA_20969607-0.mp3

Une après-midi de consultation "médiation et souffrance au travail" dans un centre de santé parisien : quatre salariés essaient de comprendre pourquoi ils ont craqué.

Qu'est-ce que le bore-out - Xenius

Diffusé le 06 aout 2016 - Arte

<http://www.arte.tv/guide/fr/051090-048-A/xenius>

Si l'on entend parler partout de burn out, le bore out, pathologie professionnelle causée par le manque de stimulation à long terme, passe quant à lui plutôt inaperçu. Symptômes ?

Dépression, insomnies et lassitude. Xenius mène l'enquête sur ce nouveau mal et sur les moyens de le combattre.

Sources : Santépsy, BDSP, Cairn, EM-Consulte, Google Advanced Search, Google Scholar, Science Direct, HAL, [Theses.fr](http://theses.fr), Sudoc, Persée.

Recherche effectuée par Cécile Bourgois, Documentaliste - CH Sainte-Marie Privas, Béatrice Gautier, documentaliste - CESAME Angers, Sophie Karavokyros, Documentaliste – Ch Valvert, Céline Lohézic, Documentaliste – CH de Blain, Catherine Roux-Baillet, Documentaliste – CH Buëch-Durance, Sandrine Valette, Documentaliste – Centre psychothérapique de l'Ain



Vous êtes libre de reproduire, distribuer et communiquer ce document, selon les conditions suivantes : **Paternité** (vous devez citer Ascodocpsy comme auteur original) – Pas d'utilisation commerciale – Pas de modification

