

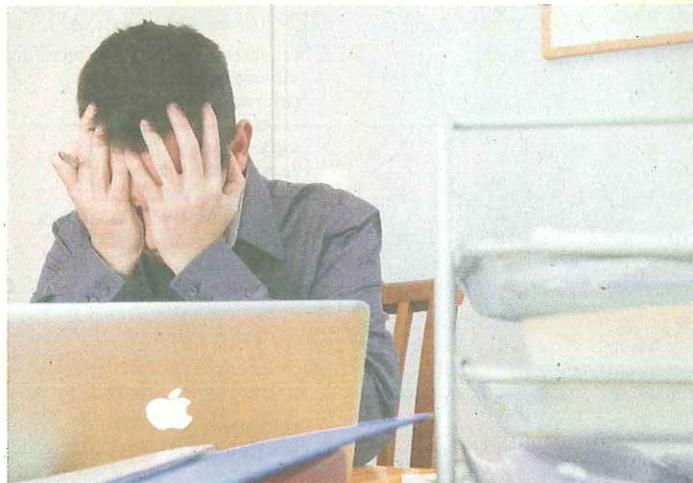
## PLUS DE TROIS MILLIONS DE FRANÇAIS SERAIENT CONCERNÉS

# LE BURN OUT EST UN RISQUE RÉEL

**Le stress passager se mue en anxiété permanente**, le coup de fatigue laisse place à un épuisement chronique. Et puis, un jour, les nerfs lâchent. Le «burn out», cette lassitude profonde due à la souffrance au travail, touche de plus en plus de travailleurs en France. 3,2 millions d'entre eux, soit 12,6 % des actifs, feraient face à un «risque élevé» de burn out, selon une étude du cabinet spécialisé Technologia dévoilée hier par *L'Express* et RTL. Parmi eux, les plus exposés sont les agriculteurs et les cadres, respectivement 24 et 19 % à se dire sous pression dans leur activité. Et les femmes (21 %) sont plus concernées que les hommes (11 %).

### Travail excessif et compulsif

Ce syndrome résulte, selon le cabinet Technologia, de deux facteurs : un nombre de tâches à effectuer trop important et une incapacité à savoir dire stop. Ces symptômes de travail excessif et de travail compulsif, «lorsqu'ils se combinent et apparaissent en même temps, indiquent forte-



© CLOSON/ISORIX/SIPA

**Incapacité à savoir dire stop, surengagement... des signes à ne pas négliger.**

ment un comportement de surengagement et un risque élevé de burn out», explique l'étude. Les troubles de la mémoire et de la concentration, la susceptibilité et l'autodénigrement sont des signes d'épuisement professionnel à ne pas négliger.

Cependant, il n'existe toujours pas, en France, de définition clinique officielle pour le burn out, terme apparu aux Etats-Unis dans les années 1970. Il est donc difficile de le faire reconnaître comme une maladie professionnelle, et seuls quelques dizaines de travailleurs

## ET AILLEURS ?

**Aux Etats-Unis**, le burn out est une maladie professionnelle. Les salariés qui attaquent leurs entreprises en justice sur ce motif gagnent dans 90 % des cas.

**Au Japon**, où il est appelé «karoshi», le burn out est reconnu comme un accident du travail. 10 000 cas, allant jusqu'au suicide, sont recensés chaque année.

**Le Danemark** est l'un des rares pays européens à avoir inscrit des troubles psychosociaux sur la liste des maladies professionnelles.

et parviennent chaque année. C'est pourquoi de nombreux médecins et psychiatres, ainsi que Technologia, appellent à une meilleure prise en compte de cette pathologie et à la mise en place d'actions de prévention auprès des entreprises. •