

## ET LE TRAVAIL DANS TOUT ÇA ?

Une fois la prise en charge individuelle effectuée ou engagée, il faut réintégrer le patient dans le monde du travail (réinsertion, reclassement, ou maintien dans l'emploi) car ce lien est primordial pour que l'individu redevienne acteur de sa situation, pour sa santé et son bien-être.

Tout employeur a une responsabilité quant à la santé mentale de ses collaborateurs au regard du travail. Il doit donc mettre en place des actions de prévention, par exemple dans le cadre d'une démarche RPS.

Le lien avec l'intervention de la psychologue du travail référente est donc un point déterminant avec l'accord du salarié.

En effet, au-delà des actions mises en œuvre pour la prévention et le dépistage des situations sources de stress au travail, elle participe à la coordination indispensable entre le salarié, le médecin du travail, le médecin traitant, et les autres professionnels de santé intervenants dans la prise en charge.



**PSYCHOLOGIE  
BIENVILLANCE**

**SONIA BOURBON**

Psychologue du travail et clinicienne  
Psychothérapeute TCC  
Psychologue évolutionniste  
Experte en santé mentale au travail  
Créatrice du protocole EPEC Burnout

## BURNOUT OU EPUISEMENT PROFESSIONNEL

Ça se soigne

« La vie, ce n'est pas d'attendre que  
l'orage passe, c'est d'apprendre à  
danser sous la pluie »

Sénèque

## LE BURNOUT, C'EST QUOI ?



Le syndrome d'épuisement professionnel, équivalent en français du terme anglais burnout, se traduit par un « épuisement physique, émotionnel et mental qui résulte d'un investissement prolongé dans des situations de travail exigeantes sur le plan émotionnel » (HAS).

Les travaux de Christina Maslach ont permis de concevoir le syndrome d'épuisement professionnel comme un processus de dégradation du rapport subjectif au travail à travers trois dimensions : l'épuisement émotionnel, le cynisme vis-à-vis du travail ou dépersonnalisation (déshumanisation, indifférence), la diminution de l'accomplissement personnel au travail ou réduction de l'efficacité professionnelle.

Les facteurs de risques sont organisationnels (organisation du travail, conflit de valeurs, manque d'autonomie, problèmes relationnels...) en lien avec des facteurs personnels (ressources, antécédents).

Le burnout se manifeste par des troubles émotionnels (anxiété, désintérêt), cognitifs (perte de mémoire, concentration) et physiques (perte de sommeil, trouble alimentaire, douleurs).



### Pourquoi consulter sans tarder ?

Les personnes en situation d'épuisement au travail nécessitent dans un premier temps une prise en charge thérapeutique individuelle et spécialisée.

Différents symptômes et troubles peuvent en effet être traités sans prise en charge médicamenteuse, avec des interventions psychothérapeutiques et psychocorporelles appropriées.

### Le protocole Burnout consiste en :

Un bilan complet pour évaluer la situation et l'état de santé mentale de la personne, ce qui permet de définir les objectifs thérapeutiques prioritaires pour traiter les problématiques invalidantes et les symptômes associés.

Ensuite un parcours personnalisé est mis en place avec des outils innovants validés scientifiquement pour permettre le développement de nouvelles ressources et stratégies.

Le patient/salarié dispose de son propre carnet de bord à vie.

Un lien peut être fait avec l'entreprise pour favoriser la reprise d'un projet professionnel (cf. « Et le travail dans tout ça ») avec un accompagnement psychologique pour le retour à l'emploi (maintien, aménagement, reconversion..).

### Pourquoi les Thérapies comportementales et cognitives : TCC ?

Les TCC sont des psychothérapies dont les résultats sont validés scientifiquement et reconnus par l'HAS.

Les TCC permettent la prise en charge de nombreux symptômes et troubles : anxiété, dépression, état de stress traumatique, phobies, troubles du comportement...

### Par qui ?

Sonia Bourbon : Psychologue du travail, clinicienne et également Psychothérapeute TCC (formation de 3 ans en sus du titre de psychologue), spécialisée en santé au travail. Elle s'entoure des compétences d'autres professionnels dans l'intérêt et du patient/salarié : ergonome, sophrologue, nutritionniste, thérapeutes...

## PROTOCOLE BURNOUT ©

### Le rôle du psychologue

En tant qu'acteur de soin, il va au-delà de la simple prise en charge de patients/salariés, car il peut agir en tant que ressource méthodologique pour l'évaluation et la prise en compte des situations difficiles, autant auprès des employeurs que des équipes de soins primaires.

### Infos pratiques :

Toutes nos consultations sont possibles au cabinet de Biliou, par téléphone ou par visioconférence.

Prenez rendez-vous au 06.23.12.78.47 ou par mail à [sonia.bourbon@pepa-qvt.com](mailto:sonia.bourbon@pepa-qvt.com)



Retrouvez toute l'actualité du Centre sur notre site :

[www.pepa-qvt.com](http://www.pepa-qvt.com)

