



# État des lieux

Le burn-out, ou épuisement professionnel, est un thème d'actualité. Les chiffres parlent d'eux-mêmes, les risques psychosociaux touchent de plein fouet le monde du travail et on ne peut ignorer leurs conséquences sur la santé des travailleurs et le fonctionnement de l'entreprise.

## 1.1. CONSTATS INTERPELLANTS

### L'incapacité de travail

7%/an



nombre de personnes invalides



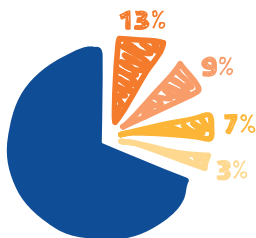
invalidité en raison de troubles psychiques



dépenses globales de l'Inami pour les incapacités de travail

### Les conditions de vie des belges au travail

3 belges sur 10 se sentent stressés.



Travailleurs ayant déjà subi :

- 13% violences verbales
- 9% intimidation ou harcèlement
- 7% menaces ou comportements humiliants
- 3% violences physiques

## Stress et absentéisme

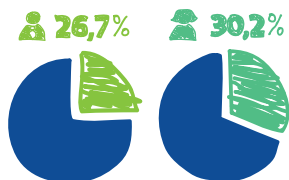
### Absences pour stress



### Secteurs les plus touchés

télécom - finances - éducation - services - construction

## Stress au travail



contrats  
les plus touchés



tranche d'âge  
la plus touchée




# État des lieux

## 1.2. PRÉJUGÉS ET AUTRES A PRIORI


Souvent réduits à la notion de stress, les risques psychosociaux drainent pas mal d'idées reçues !

Des stigmatisations qui, trop souvent, servent d'excuses pour ignorer les signaux d'alertes.



« C'est du bon stress »

 Scientifiquement, il n'existe pas de « bon stress » ni de « mauvais stress ». On distingue les situations de **stress aigu** (événement ponctuel) des conditions de **stress chronique** (situation durable, entraînant des effets sur la santé). Si le stress est parfois stimulant, lorsqu'il s'installe de manière permanente, il devient néfaste et empêche le travailleur de récupérer.



« Le burn-out touche les gens peu motivés »

 Le burn-out est souvent considéré comme une maladie touchant les personnes les plus faibles. Or, c'est prouvé, ce sont les personnes plutôt **perfectionnistes** avec un **grand sens des responsabilités** qui sont les plus concernées.



« Ce sont ses problèmes familiaux qui le stressent »

  Le stress n'est pas causé uniquement par des facteurs de risques psychosociaux au travail. Des **problèmes d'ordre privé** peuvent affecter la façon dont un travailleur fait face au travail. Les problèmes ne s'arrêtent pas à la porte de l'entreprise.


« C'est son caractère, il ne supporte pas la pression »

  Il ne faut pas confondre « stress » et « pression ». La **pression** est **naturellement présente** dans nos vies à travers les défis et difficultés auxquelles on est confrontés. Parfois nécessaire pour obtenir un résultat, elle doit rester modérée et être suivie de périodes de détente. La capacité de **résistance au stress** d'un individu **varie dans le temps**, tout comme les exigences de son travail. Ses conséquences peuvent donc être différentes chez des travailleurs confrontés à des situations identiques.


« Le stress fait partie du métier, on ne peut rien y changer »

  Certains métiers présentent plus de contraintes et d'exigences que d'autres. Mais ce n'est pas une raison pour renoncer à **réguler** les facteurs de **stress** et en **limiter les effets**.

« Personne ne se plaint donc il n'y a pas de stress »

 L'absence de plainte ne permet pas de conclure à l'absence de stress. S'il n'y a pas de **dialogue** possible sur les **difficultés ressenties** au travail, il n'est pas facile pour un salarié d'avouer une souffrance qu'il pense être le seul à ressentir.

« On s'habitue au stress »

 On ne s'habitue pas au stress. En réalité, plus il l'affronte, plus la **résistance** de l'individu **diminue**. Un état d'alerte permanent est néfaste et mène à l'épuisement. C'est ainsi qu'apparaissent des problèmes de santé mentale tels que l'anxiété et la dépression.

## 1.3. CONSÉQUENCES ET EFFETS

Un environnement professionnel néfaste a des effets sur la santé des travailleurs ainsi que sur le bon fonctionnement de l'entreprise. À plus large échelle, les conséquences des risques psychosociaux se répercutent dans toute la société.

### 1.3.1. LES CONSÉQUENCES POUR LE TRAVAILLEUR

Les travailleurs souffrant de stress lié au travail peuvent développer des problèmes de santé.

Les dommages engendrés par la présence de risques psychosociaux dans l'entreprise peuvent être de deux ordres pour le travailleur :

- > le dommage **psychique**: il se manifeste par des angoisses, de la dépression, du burn-out, des difficultés de concentration, la consommation excessive d'alcool et de médicaments, des idées suicidaires...
- > le dommage **physique**: il se manifeste par des problèmes de sommeil, de l'hypertension, des palpitations, des problèmes gastriques et intestinaux...