

Le burn-out, une maladie professionnelle ?

Lors de l'examen du projet de loi sur le dialogue social et l'emploi, les députés ont voté un amendement disposant que les pathologies psychiques pourront être reconnues maladies d'origine professionnelle. Conformément aux débats parlementaires il s'agirait essentiellement de la reconnaissance du syndrome d'épuisement professionnel, le burn-out.

Mots clés de l'article : **Stress au travail**

Une reconnaissance par la voie complémentaire

Est présumée d'origine professionnelle toute maladie désignée dans un des tableaux du [Code de la Sécurité sociale](#) et contractée dans les conditions mentionnées au tableau. Chaque tableau comporte 3 parties : les symptômes ou pathologies que le malade doit présenter, le délai de prise en charge, et les travaux susceptibles de provoquer l'affection en cause.

Il est également possible de reconnaître d'autres maladies à caractère professionnel, par la saisie d'un comité régional de reconnaissance des maladies professionnelles au sein de la CARSAT.

C'est par cette voie, dite complémentaire, que les parlementaires ont prévu la reconnaissance des pathologies psychiques liées au travail. Condition importante, cette reconnaissance n'est possible que si la victime est décédée ou est affectée d'une incapacité permanente d'au moins 25 %.

Une mesure en demi-teinte

Le **burn-out** est un vrai sujet de société. Il ne concerne pas uniquement les salariés. Des petits patrons, des médecins, des agriculteurs isolés, etc. sont aussi touchés. L'amendement n'apporte pas de véritable innovation puisqu'il est déjà possible d'emprunter la voie complémentaire pour faire reconnaître une pathologie hors tableau. Selon François Rebsamen, il s'agit cependant d'une « consécration législative » qui entérine l'avancée du débat public en faveur de la prise en compte de la souffrance au travail. En effet, les drames de France Télécom et du techni-centre Renault ont suscité une prise de conscience collective, en révélant des cas extrêmes de cette souffrance ayant conduit des salariés à la mort.

Cette reconnaissance se heurte d'emblée à **deux écueils : un taux d'incapacité permanente élevé et une imputabilité « essentielle et directe au travail habituel » difficile**. Le nouveau texte n'apporte pas d'amélioration au parcours du combattant des victimes de burn-out. Seule mesure supplémentaire, des psychiatres devraient participer aux comités de reconnaissance des maladies professionnelles.

Les députés n'ont pas souhaité abaisser le taux d'incapacité afin de ne pas créer d'inégalité envers les salariés atteints de pathologies physiques. La reconnaissance demeure donc hasardeuse car rares sont les cas de burn-out occasionnant une incapacité permanente d'au moins 25 %. D'autres difficultés résident dans la vérification clinique d'affections encore mal définies et dont l'imputabilité au travail est problématique. Un salarié surmené peut aussi rencontrer des problèmes avec son entourage privé qui vont complexifier son état. Il est alors difficile de déterminer dans quelle mesure l'état psychologique du salarié prend principalement sa source dans l'activité professionnelle.

Si l'amendement porté par le Gouvernement, est un pas modeste mais notable vers une reconnaissance officielle de souffrances pathogènes liées au travail, **la meilleure solution demeure la prévention**. Avec l'obligation de sécurité de résultat il faut viser le bannissement absolu de la souffrance au travail, qu'elle soit physique ou psychique.

Les Editions Tissot vous proposent des « [Dépliants risques psychosociaux](#) » pour sensibiliser les salariés aux risques psychosociaux et les aider à identifier les signes précurseurs.

L'origine de la notion de stress :

Le modèle de Hans Selye et le « syndrome général d'adaptation ». Les travaux de Hans Selye, mondialement connus, ont aujourd'hui des retombées importantes notamment dans l'étude du comportement des individus dans leur contexte professionnel.

Stress au travail

La notion de stress a été introduite par l'endocrinologue Hans Selye. Né à Vienne en 1907, Hans Selye fût le fondateur et le directeur de l'Institut de médecine et chirurgie expérimentale de l'Université de Montréal. Il fut un des premiers chercheurs à s'être intéressé au stress dans la première moitié du XXe siècle.

Ses premières recherches ont dévoilé les principales réactions des organismes animaux face aux agressions environnementales de toute nature. Diplômé d'endocrinologie (étude des sécrétions hormonales internes), Hans Selye a montré comment les hormones corticosurrénales sont mises en circulation lors d'agressions violentes de l'organisme.

Premières définitions du « stress »

Le concept de stress et de syndrome général d'adaptation apparaît en 1925, alors qu'Hans Selye étudie la médecine à l'Université de Prague. Il définit le **stress** comme l'ensemble des moyens physiologiques et psychologiques mis en œuvre par une personne pour s'adapter à un événement donné.

Le changement brutal survenant dans les habitudes d'une personne, jusque-là bien équilibrée, est susceptible de déclencher un bouleversement dans sa structure psychique et même somatique.

Pour lui, le stress est une **réponse non spécifique du corps à toute demande** qui lui est faite. Il existe une réponse spécifique de l'organisme, qui réagit au froid en produisant de la chaleur, à l'effort physique en sécrétant une hormone qui stimulera l'organisme, etc. Mais quelle que soit la nature du stimulus, l'organisme répond aussi d'une façon non spécifique, avec des changements biochimiques identiques, destinés à faire face à toute demande accrue imposée au corps humain. L'organisme répond aux stimuli afin de maintenir ce que les biologistes appellent un état d'équilibre ou homéostasie, c'est-à-dire la constance ou la stabilité des paramètres de l'organisme tels que la température corporelle, le taux de glucoses, etc.

Si l'ampleur de l'événement stressant ne dépasse pas les capacités de réponse normale, l'organisme n'en subira pas les conséquences. À l'inverse, si les ressources de cet organisme sont insuffisantes, s'il ne peut pas faire front à la quantité de stress qu'il doit gérer, des problèmes de tout ordre sont susceptibles de survenir. L'organisme entre alors dans un cercle vicieux, le système d'adaptation du corps s'épuise et les conséquences du stress deviennent de plus en plus néfastes.

Les trois phases de la réaction de stress

Hans Selye publie, en 1956, « The stress of life » (Le Stress de la vie) et y décrit le **mécanisme du syndrome d'adaptation**, c'est-à-dire « l'ensemble des modifications qui permettent à un organisme de supporter les conséquences d'un traumatisme naturel ou opératoire ».

Il dépeint un syndrome réactionnel endocrinien comportant trois phases consécutives :

- la « phase d'alarme »,
- la « phase de réaction »,
- la « phase d'épuisement ».

C'est ce qu'il appelle le syndrome général d'adaptation ou le stress.

Poursuivant ses recherches, il développe le concept d' « Eustress ». Ce terme inventé se compose de deux parties : le préfixe « eu », vient du mot grec qui signifie « bien » ou « bon ». Accolé au mot stress, il signifie littéralement « bon stress ».

Hans Selye montre finalement que le phénomène de stress est un dispositif de vigilance salvatrice et que la sur-vigilance est dommageable lorsque la quantité de demandes dépasse la capacité de réponse du sujet.

L'apport d'Hans Selye est majeur : il parle de stress négatif (défavorable) et de stress positif (favorable) et laisse entrevoir que par le développement des compétences individuelles et collectives, il est possible de transformer un stress négatif en stress positif.

Pour vous aider à identifier et combattre le stress au travail, les Editions Tissot vous conseillent leur documentation « [Risques psychosociaux](#) ».