

Le burn-out, c'est quoi ?

Santé Maggie De Block a lancé une campagne et un site pour bien s'informer.

J e remarquais que je disais souvent 'oui'. Du coup, tout le monde s'attendait à ce que je fasse tout, ce qui fait que je ne pouvais plus réaliser mes propres idées", voilà comment Len décrit les symptômes de son burn-out sur le site stressburnout.belgique.be. Celui-ci s'inscrit dans le cadre de la campagne visant la prévention, la détection et la guérison du burn-out qui a été lancée lundi par la ministre de la Santé publique, Maggie De Block. Pourquoi cette initiative ? Parce que "trouver des informations correctes sur le stress ou le burn-out n'est pas facile, explique la ministre. Il arrive souvent qu'il soit déjà trop tard lorsque l'on prend conscience du problème et que l'on commence à s'y attaquer. Les citoyens, leur entourage, les employeurs et les professionnels de la santé peuvent désormais se référer au site internet."

Que puis-je faire moi-même pour améliorer mon bien-être physique, mental et social ? Comment reconnaître les symptômes de burn-out chez un/une collègue et comment le/la soutenir ? À

quelles instances s'adresser pour obtenir du soutien ? En tant qu'employeur, que faire pour prévenir le burn-out ou pour réintégrer les travailleurs sur le lieu du travail après un burn-out ? Quelles sont les interventions financières que l'on peut recevoir de sa mutuelle ? Ce sont autant de questions auxquelles répond ce site.

Pas de diagnostic officiel

En Belgique, 130 000 travailleurs salariés et 5 600 indépendants sont confrontés à des affections mentales pendant plus d'une année. "Il n'existe pas de diagnostic officiel pour le burn-out et plusieurs définitions existent", précise encore le ministère de la Santé, qui insiste sur l'importance de faire la distinction entre le burn-out et les autres affections physiques ou mentales, comme la dépression ou les troubles anxieux. Quant aux différents facteurs pouvant conduire à un burn-out, il y a l'épuisement émotionnel et des événements au travail.

Le burn-out n'est pas uniquement un problème individuel, il constitue aussi une maladie de notre époque.

L. D.