

## RESEARCH OUTPUTS / RÉSULTATS DE RECHERCHE

### La prévention des risques psychosociaux

Prud'Homme, Julie

*Published in:*

Contact : la revue de l'aide et des soins à domicile

*Publication date:*

2016

*Document Version*

le PDF de l'éditeur

[Link to publication](#)

*Citation for pulished version (HARVARD):*

Prud'Homme, J 2016, 'La prévention des risques psychosociaux: le burn out' *Contact : la revue de l'aide et des soins à domicile*, VOL. 145, p. 3.

#### General rights

Copyright and moral rights for the publications made accessible in the public portal are retained by the authors and/or other copyright owners and it is a condition of accessing publications that users recognise and abide by the legal requirements associated with these rights.

- Users may download and print one copy of any publication from the public portal for the purpose of private study or research.
- You may not further distribute the material or use it for any profit-making activity or commercial gain
- You may freely distribute the URL identifying the publication in the public portal ?

#### Take down policy

If you believe that this document breaches copyright please contact us providing details, and we will remove access to the work immediately and investigate your claim.

# La prévention des risques psychosociaux : le *burn out*

Julie PRUD'HOMME  
Chercheuse en droit social à l'Université de Namur



Le monde du travail actuel se modifie. Nous travaillons de plus en plus à flux tendu. Dans ce contexte, le travailleur peut être confronté à des risques psychosociaux. Ce néologisme, provenant de l'association des risques professionnels et de la psychologie, désigne des risques émergents.

Nous entendons, en effet, de plus en plus parler de dépression, grande fatigue ou *burn out*. Ces maladies psychiques se rencontrent principalement dans les professions avec implication émotionnelle. Nous pensons particulièrement aux enseignants, aides-soignants, infirmiers, aides à domicile, etc.

Lorsque le processus de ces maladies est enclenché, il est difficile pour le travailleur de remonter la pente.

Lorsque le processus de ces maladies est enclenché, il est difficile pour le travailleur de remonter la pente. C'est pourquoi il est important de faire attention aux signes avant-coureurs. Aucun signe, pris isolément, ne peut suffire à soupçonner une maladie psychique.

C'est en réalité une série de petits changements, tant au niveau de la santé qu'au niveau relationnel, comportemental ou émotionnel qui permettent de suspecter la maladie.

- Symptômes physiques : trouble du sommeil, perte ou prise de poids, maux de dos, maux de tête, perte d'énergie, fatigue, etc.
- Symptômes affectifs : perte du sentiment de contrôle, perte de motivation, humeur dépressive, distraction, frustration, etc.
- Symptômes comportementaux : changements d'humeur, tendance à l'isolement, agressivité, augmentation de la consommation de café, de tabac, de médicaments, etc.

Dès que vous constatez que vous souffrez de plusieurs de ces signes, n'hésitez pas à lever le pied et à consacrer du temps pour vous. Le cas échéant, si ces signes devaient persister, consultez votre médecin.

Enfin, n'oubliez pas qu'il est primordial de trouver un juste équilibre entre l'activité professionnelle et la vie personnelle. Si besoin est, faites-vous aider.