

STRESS, SURCHARGE ET BURN-OUT

Comment reconnaître les différences, favoriser le rétablissement et quel est le rôle de POBOS ?

Les termes « stress », « surcharge » et « burn-out » sont parfois employés de manière interchangeable. Pourtant, ils ne désignent pas la même réalité. Ces situations peuvent être liées, mais ne constituent pas nécessairement des étapes successives : toute période de stress ou de surcharge ne conduit pas à un burn-out. Comprendre leurs différences aide à reconnaître les signes d'alerte et à agir.

Le stress : une réaction normale

Le stress est une réaction naturelle du corps et de l'esprit face aux défis, aux changements ou aux situations qui demandent des efforts. En quantité limitée, il peut même être bénéfique. Il nous aide à rester vigilants, à nous concentrer et à être performants.

Le stress devient problématique lorsqu'il persiste dans le temps et qu'il n'existe pas suffisamment de possibilités de récupération.

La surcharge : un équilibre perturbé

On parle de surcharge lorsque les exigences auxquelles une personne est confrontée dépassent, pendant une certaine période, les ressources dont elle dispose pour y faire face. Elle peut alors avoir le sentiment de devoir fournir davantage d'énergie qu'elle ne parvient à en récupérer.

Une personne en situation de surcharge peut continuer à assurer ses activités, mais au prix d'efforts croissants. La fatigue augmente, la récupération devient plus difficile et le sentiment de maîtrise peut diminuer. Ces signes méritent d'être pris au sérieux.

La surcharge peut être considérée comme un signal d'alarme. Si des mesures sont prises à temps – davantage de récupération, de soutien ou des adaptations dans la vie professionnelle et personnelle –, l'équilibre peut souvent être rétabli.

Le burn-out : un épuisement prolongé

Le burn-out, ou épuisement professionnel, est lié à un stress chronique au travail qui n'a pas été géré avec succès. Il peut se manifester notamment par un épuisement important, une prise de distance mentale vis-à-vis du travail et une diminution du sentiment d'efficacité professionnelle.

Les personnes concernées peuvent éprouver une fatigue profonde et persistante, rencontrer des difficultés dans leurs activités professionnelles et avoir besoin d'un accompagnement adapté. L'intensité des manifestations et le rythme de rétablissement varient d'une personne à l'autre.

Le burn-out se développe généralement progressivement. Il est donc important de prendre au sérieux les signes persistants de stress professionnel et d'épuisement, sans supposer pour autant que toute surcharge évoluera vers un burn-out.

L'importance d'une détection précoce

Plus les signaux de stress et de surcharge sont reconnus tôt, plus les chances d'éviter des problèmes plus graves sont élevées. Il est donc important d'évaluer régulièrement

Stress, surcharge et burn-out

l'équilibre entre les exigences et les possibilités de récupération.

Chez POBOS, nous accordons une grande importance à la prévention et au repérage précoce des risques psychosociaux. C'est pourquoi nous proposons un questionnaire de dépistage du burn-out (« [Le POBOS Burnout Scan](#) »), qui aide les collaborateurs à mieux comprendre leur niveau d'énergie, leur stress et d'éventuels signes de surcharge.

Les résultats peuvent constituer un point de départ pour demander de l'aide, envisager des mesures préventives et éviter une aggravation des difficultés. Ce questionnaire est un outil de dépistage et ne permet pas, à lui seul, de poser un diagnostic. Une évaluation clinique par un professionnel de santé qualifié peut être nécessaire.

Le rétablissement après un burn-out

Le rétablissement après un burn-out demande souvent du temps, du repos et une reprise progressive des capacités à faire face aux exigences du quotidien et du travail. La première étape consiste à reconnaître les difficultés et à réduire les facteurs qui entretiennent l'épuisement.

Un accompagnement par un psychologue, en collaboration si nécessaire avec un médecin ou d'autres professionnels de santé, peut aider à comprendre les facteurs qui ont contribué à l'épuisement et à développer des stratégies adaptées.

Un sommeil suffisant, une activité physique adaptée, une alimentation équilibrée et le soutien de l'entourage peuvent également contribuer au rétablissement.

L'objectif de l'accompagnement est non seulement d'atténuer les symptômes, mais aussi de retrouver un meilleur équilibre entre les exigences et les ressources, afin de réduire le risque de nouvelles situations de surcharge.

Le rétablissement est propre à chacun. Avec un accompagnement adapté et des ajustements appropriés, il est possible de retrouver progressivement un équilibre satisfaisant.

POBOS est là pour vous accompagner

Chez POBOS, les travailleurs peuvent bénéficier d'un accompagnement professionnel en cas de stress, de surcharge, de burn-out et d'autres difficultés psychosociales. Nos psychologues offrent une écoute attentive, aident à analyser les situations et recherchent avec vous des moyens de renforcer votre bien-être et votre résilience.

Il n'est pas nécessaire d'attendre que les difficultés deviennent importantes pour demander de l'aide. Dès les premiers signes de stress, face à une situation professionnelle difficile ou pour toute question liée au bien-être psychologique, un entretien peut aider à prendre du recul et à agir à temps.

Pour plus d'informations sur nos services ou notre accompagnement, n'hésitez pas à contacter [POBOS](#).