PRÉVENIR LE BURN-OUT · 1/4

Comprendre le burn-out

« Tout le monde est en burn aujourd'hui… »

Non. Le burn-out n'est pas un simple coup de fatigue.

« Syndrome d'épuisement physique, émotionnel et mental qui résulte d'un investissement prolongé dans des situations de travail exigeantes sur le plan émotionnel. » **Haute Autorité de Santé**



Pourquoi fait-on un burn-out ?

- La charge de travail
- L'absence de reconnaissance
- Déséquilibre vie perso/pro
- Conflits interpersonnels
- Comportements toxiques
- Manque d'autonomie
- Perte de sens
- Insécurité

+9 % d'affections psychiques reconnues en maladie professionnelle entre 2023 et 2024

Assurance maladie, avril 2026

EXCITO

Des profils plus exposés que d’autres

« S’il craque, c’est qu’il était fragile. »

Faux. Ce sont avant tout ceux qui ont un fort rapport d’engagement au travail qui sont les plus touchés.



- Les plus loyaux
- Les perfectionnistes
- Ceux qui n’osent pas dire non
- Les promus sans accompagnement

Des publics particulièrement concernés

- Les managers
- Les femmes
- Les jeunes actifs
- Les profils neuroatypiques



Le burn-out n’est pas une faiblesse. Se taire et « tenir bon » **retarde la prise en charge**, et nécessitera un arrêt d’autant plus long.

EXCITO

Les signaux d'alerte

« Je n'ai rien vu venir… »

Pourtant, le burn-out s'installe sur plusieurs mois, avec des signaux d'alerte physiques, émotionnels et comportementaux.

1 — Surstress maîtrisé
La récupération suffit encore

2 — Burn-in
Le déni : on tient, coûte que coûte

3 — Bascule
Acharnement, épuisement des dernières forces

4 — Rupture
Effondrement du système

Les signaux à repérer

- Fatigue persistante
- Troubles de la concentration
- Irritabilité
- Cynisme, dénigrement
- Troubles du sommeil
- Douleurs inexpliquées



Si vous ou un proche ressentez ces symptômes depuis plus de deux semaines, il est fortement conseillé de **consulter un médecin généraliste ou la médecine du travail**.

EXCITO

PRÉVENIR LE BURN-OUT · 4/4

Pourquoi se faire accompagner ?

« Un peu de repos, et j'y retourne. »

Le repos apaise la fatigue, mais ne traite ni l'épuisement, ni ses causes.

L'ESSENTIEL À RETENIR

Repos + Soins + Reconstruction du cadre

= une vraie récupération

Un accompagnement ne remplace pas le soin (médical et thérapeutique) : c'est un soutien et un relais pour préparer l'action

En prévention

- Réagir aux premiers signaux
- Identifier ses lieux d'usure
- Écouter ses limites

Au retour au travail

- Prévenir la rechute
- Retrouver confiance
- Préparer la reprise avec le manager



EXCITO est là pour vous

- Réseau de coachs professionnels certifiés HEC
- Organisme certifié Qualiopi
- En prévention et au retour au travail

www.excito.fr · marie@excito.fr

En cas de détresse : votre médecin traitant, votre médecin du travail ou le 15.

EXCITO – Cabinet d'accompagnement des professionnels

EXCITO