

Plaidoyer Global pour la Lutte contre le Burnout

Synthèse de nos
recommandations

Décembre 2023



Introduction

Les années 2019 à 2024, marquées par des crises sans précédent, ont mis en lumière une réalité incontournable : la progression des cas de burn-out.

Le burn-out, dans ses multiples manifestations, est une crise silencieuse qui s'étend bien au-delà des sphères professionnelles, touchant parents et jeunes, et remettant en question la stabilité de nos structures sociales et organisationnelles.

Ce fléau, qui ne se résume pas à de simples 'mauvais jours', est une crise grondante affectant gravement la santé mentale, émotionnelle et physique des individus.

Les statistiques alarmantes, telles qu'une augmentation de 46% des cas de burnout et dépression entre 2016 et 2021 (chiffres provenant de l'INAMI) et une prévalence particulièrement élevée chez les femmes, soulignent l'ampleur de cette crise de santé publique genrée.

Ce plaidoyer, porté par notre association engagée dans la lutte contre le burnout, propose une suite d'actions concrètes pour répondre à cette urgence sanitaire. Nous appelons à l'adoption de politiques solides, à l'éducation des professionnels de la santé sur le burnout, et à une sensibilisation publique accrue pour briser le stigmatisme qui y est associé.

En soulignant l'importance d'une approche holistique, nous reconnaissons que le burnout dépasse le cadre professionnel et touche de multiples facettes de la vie. Notre objectif est de mobiliser les décideurs, les organisations et la société civile pour établir une culture de la prévention et du soutien.

Nous sommes déterminés à collaborer étroitement avec tous les acteurs concernés pour renforcer la santé mentale et le bien-être collectif, et à faire face à cette crise en évolution avec résilience et espoir.

Contexte Élargi

Le burnout est une crise multidimensionnelle qui affecte divers groupes au sein de notre société, chacun avec ses spécificités et défis.

Professionnels : Dans le monde du travail, le burnout se manifeste souvent par un épuisement, physique, émotionnel et mental lié à des pressions constantes et à un déséquilibre travail-vie personnelle. Cette forme d'épuisement ne se limite pas à certains secteurs mais touche une variété de professions, des cadres aux employés, en passant par les indépendants.

Parents : Souvent moins discuté, le burnout parental est une réalité pour beaucoup, où les exigences de la parentalité, combinées à d'autres responsabilités, peuvent mener à une fatigue profonde et à un sentiment d'inefficacité. Cette situation est particulièrement prévalente chez les parents qui jonglent entre responsabilités professionnelles et familiales.

Jeunes : Le burnout chez les jeunes, bien que différent dans ses manifestations, est tout aussi sérieux. Pressions scolaires, attentes sociales et une exposition croissante aux médias numériques contribuent à un état d'anxiété et d'épuisement qui peut avoir des conséquences à long terme sur leur santé mentale et leur développement.

Ces groupes, bien que distincts dans leurs expériences du burnout, partagent un besoin commun de reconnaissance, de prévention et de soutien adapté. Notre plaidoyer vise à mettre en lumière ces différentes facettes du burnout pour une approche inclusive et efficace."

Statistiques Clés

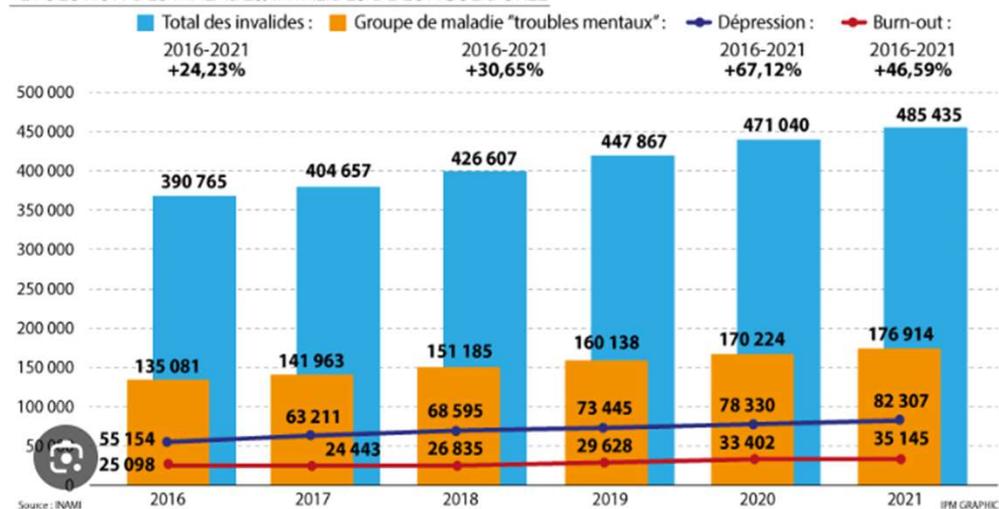
Les chiffres récents dépeignent un tableau alarmant de la crise du burnout et de son impact sur la société.

Environ 500,000 personnes sont actuellement en arrêt de travail pour des raisons de maladie de longue durée, et de manière significative, un tiers de ces cas sont directement liés à des problèmes de santé mentale, incluant le burnout. Cette statistique révèle non seulement l'ampleur du problème, mais aussi la nécessité pressante de s'attaquer aux causes sous-jacentes et de fournir un soutien adéquat.

De plus, dans certaines communes, la situation est exacerbée par un manque criant de ressources médicales. Il n'y a aucune place pour de nouveaux patients chez les médecins généralistes, mettant en évidence un système de santé sous pression et un besoin urgent de solutions adaptées pour faire face à cette crise.

Ces données seront illustrées plus en détail à travers un schéma statistique, fournissant une représentation visuelle claire de ces problématiques. Ce schéma aidera à sensibiliser et à informer sur l'urgence de la situation, et à souligner l'importance des mesures proposées dans notre plaidoyer pour la lutte contre le burnout.

ÉVOLUTION DES MALADES/INVALIDES DE LONGUE DURÉE



Source : La Libre Belgique 16 janvier 2023



Propositions Stratégiques



Cadre législatif et réglementation



Lois de Prévention :

- Établir des normes pour les horaires de travail notamment en autorisant plus de flexibilité, le droit à la déconnexion et des politiques de prévention du stress
- Réduire le temps plein de travail à 32 heures avec maintien de salaire
- Imposer aux entreprises de mettre en place des formations sur la reconnaissance et la prévention du burnout
- Obliger les entreprises à élaborer une charte du bien-être au travail, avec des mesures concrètes
- Contraindre les entreprises à créer des espaces de travail flexibles et des zones de repos où les salariés peuvent se détendre ou travailler dans un cadre moins formel
- Imposer aux entreprises la mise en place de politiques de retour au travail adaptées aux maladies de longues durées

Cadre législatif et réglementation

Lois de Prévention :

- Reconnaître le burn-out comme maladie professionnelle
- Offrir de meilleurs remboursements aux personnes souffrant de maladie mentale dont le burn-out
- Rendre obligatoire le suivi psychologique pour les incapacités de travail supérieures à un mois pour burn-out ou dépression
- Rendre obligatoire un trajet de retour au travail établi avec le travailleur revenant de burn-out et le responsable hiérarchique.

Audits d'entreprise :

- Imposer des audits réguliers sur le bien-être au travail.

Réglementation spécifique au monde médical

Formation Continue : Il est impératif d'intégrer le burnout comme un sujet essentiel dans la formation continue des professionnels de la santé. Cela implique de fournir aux médecins, infirmiers, psychologues et autres soignants, des formations approfondies sur la reconnaissance, la prévention et la gestion du burnout. Ces formations devraient aborder les signes avant-coureurs, les meilleures pratiques pour le soutien des patients, ainsi que les stratégies de self-care pour les soignants eux-mêmes. Il s'agit de créer un curriculum qui promeut une compréhension holistique du burnout, en intégrant les dernières recherches et thérapies validées.

Support Institutionnel : La mise en place de structures de soutien institutionnelles pour les professionnels de la santé est une nécessité pour prévenir le burnout dans ce secteur hautement stressant. Cela peut se traduire par la création de programmes de bien-être au travail, de services de counselling dédiés aux soignants et de politiques de travail flexibles. Le soutien institutionnel doit également inclure des ressources pour aider les professionnels de la santé à gérer la pression émotionnelle et le stress liés à la prise en charge des patients.

Suppression du Numerus Clausus : Pour répondre à la demande croissante de professionnels de la santé mentale, en particulier dans le contexte de l'augmentation des cas de burnout, il est suggéré de reconsidérer la politique du numerus clausus pour les médecins généralistes et les psychiatres. Cette mesure permettrait d'augmenter le nombre de professionnels qualifiés disponibles pour répondre aux besoins de la population, réduisant ainsi les délais d'attente et améliorant l'accès aux soins de santé mentale.



Soutien à la recherche

Financement de la Recherche : Pour aborder le burnout de manière efficace, il est essentiel d'investir dans la recherche fondamentale et appliquée. Allouer des budgets spécifiques permettra d'approfondir notre compréhension des causes multifactorielles du burnout, d'identifier ses symptômes avec précision et de développer des traitements innovants. Ces fonds pourraient soutenir des études longitudinales pour suivre les effets à long terme du burnout, ainsi que des recherches transdisciplinaires combinant psychologie, sociologie, et médecine du travail pour une vision intégrée.

Collaborations Internationales : Le burnout est une problématique mondiale et il est crucial d'apprendre des expériences internationales. Établir des collaborations transfrontalières peut enrichir le corpus de connaissances avec des perspectives diverses et des pratiques réussies. Ces échanges pourraient prendre la forme de conférences internationales, de programmes d'échange pour chercheurs ou de partenariats pour des projets de recherche conjoints. En partageant des données, des méthodologies, et des résultats, les pays peuvent co-développer des stratégies de prévention et de traitement plus robustes et culturellement adaptées.

Ces démarches de financement et de collaboration sont fondamentales pour construire une réponse globale au burnout. Elles permettent non seulement de pousser les frontières de ce que nous savons sur le burnout, mais aussi de traduire cette connaissance en politiques et pratiques qui bénéficient à tous.



Campagnes de Sensibilisation

- **Campagnes Nationales de Sensibilisation** : Pour combattre le burnout, il est crucial de briser les tabous qui l'entourent. Lancer des campagnes nationales vise à éduquer le public sur ce qu'est réellement le burnout, en montrant qu'il s'agit d'un problème de santé légitime qui nécessite compréhension et prise en charge. Ces campagnes pourraient inclure des publicités télévisées, des affiches informatives, des séminaires en ligne et des conférences, mettant en avant des témoignages de personnes ayant surmonté le burnout et des conseils d'experts en santé mentale.
- **Journées Nationales de Déconnexion** : L'institution de journées dédiées à la déconnexion numérique et professionnelle encourage les citoyens à prendre un temps d'arrêt pour se ressourcer. Ces journées seraient l'occasion de se reconnecter avec soi-même et ses proches, loin des écrans et des obligations professionnelles, peut-être en pratiquant des activités relaxantes ou en profitant simplement de la nature.
- **Ateliers de Théâtre et d'Art-Thérapie** : Les écoles et les entreprises peuvent devenir des espaces où les émotions sont exprimées de manière constructive à travers l'art. Les ateliers de théâtre permettent de mettre en scène des situations liées au stress et au burnout dans un environnement sécuritaire, favorisant l'empathie et la compréhension. L'art-thérapie offre un moyen non-verbal d'explorer et de comprendre les émotions, renforçant ainsi la résilience émotionnelle et les compétences sociales.
- **Médias Créatifs pour la Sensibilisation** : L'utilisation de courts métrages, de podcasts et de blogs permet de diffuser des messages puissants et personnels liés au burnout. Ces médias peuvent raconter des histoires de personnes réelles, illustrer des stratégies de prévention et de récupération et inspirer une culture de soin de la santé mentale dans la société.

Technologie et outils

Dans notre ère numérique, la technologie offre des outils puissants pour améliorer la gestion de la santé mentale. Promouvoir le développement et l'utilisation d'applications mobiles innovantes est une stratégie clé pour permettre aux individus de surveiller et de gérer leur bien-être de manière proactive.

Suivi du Stress : Des applications capables de suivre les niveaux de stress peuvent aider les utilisateurs à identifier les déclencheurs de stress dans leur vie quotidienne. En utilisant des techniques telles que la journalisation, les questionnaires auto-évaluatifs et la détection des modèles de respiration, ces applications peuvent fournir un aperçu précieux et des alertes précoces sur les niveaux de stress.

Gestion du Sommeil : Le sommeil est essentiel au bien-être général et les perturbations du sommeil sont souvent un signe précurseur de burnout. Les applications de suivi du sommeil peuvent analyser les cycles de sommeil et offrir des conseils personnalisés pour améliorer la qualité du sommeil, par exemple en suggérant des routines d'endormissement ou en détectant des habitudes perturbatrices.

Indicateurs de Bien-Être : Outre le stress et le sommeil, d'autres indicateurs de bien-être, comme l'humeur, l'activité physique et l'alimentation, peuvent être suivis. Des applications intégrées qui fournissent une vue d'ensemble de ces différents aspects peuvent aider les utilisateurs à adopter une approche holistique de leur santé mentale.

Interventions et Ressources : En plus du suivi, ces applications peuvent offrir des interventions en temps réel, telles que des exercices de respiration guidée, des séances de méditation, et des modules d'apprentissage pour développer des compétences de gestion du stress. Elles peuvent également connecter les utilisateurs à des ressources supplémentaires, y compris l'accès à des professionnels de la santé mentale lorsque nécessaire.

Promouvoir ces outils numériques signifie également assurer leur accessibilité et leur facilité d'utilisation pour tous, indépendamment de l'âge, du niveau de compétence technologique ou du statut socioéconomique. Cela implique de travailler avec des développeurs pour créer des interfaces intuitives et de veiller à ce que les applications soient disponibles dans différentes langues.

Education

- **Programmes Scolaires** : L'éducation est la clé de la prévention du burnout dès le plus jeune âge. Intégrer l'éducation sur la santé mentale et la gestion du stress dans les curriculums scolaires prépare les étudiants à faire face aux défis de manière proactive. Supprimer les évaluations cotées peut réduire la pression académique, tandis que favoriser le travail personnel et la responsabilisation renforce l'autonomie et les compétences de vie essentielles. Les activités extra-scolaires jouent également un rôle vital en offrant un exutoire pour le stress et en développant des compétences sociales et émotionnelles qui renforcent la résilience.
- **Formations en Entreprise** : Les entreprises doivent reconnaître leur rôle dans la prévention du burnout en promouvant des formations régulières pour les employés. Ces formations peuvent couvrir des sujets tels que la gestion du temps, la communication efficace, et les stratégies de bien-être. Un environnement de travail soutenant la santé mentale contribue non seulement au bien-être des employés mais aussi à la productivité de l'entreprise.
- **Autonomisation** : Encourager les auto-évaluations régulières et la sensibilisation aux signes précurseurs du burnout est essentiel pour que les individus prennent en charge leur propre bien-être. Cela peut inclure des ateliers sur la reconnaissance des signaux d'alerte du burnout, l'importance de prendre des pauses et des techniques de relaxation et de gestion du stress.



Diversité et inclusion

Dans un monde de diversité croissante, la prévention et le traitement du burnout nécessitent une compréhension nuancée des expériences individuelles. Les stratégies efficaces doivent embrasser une approche personnalisée qui reconnaît et valorise les différences culturelles, de genre et de personnalité.

Différences Culturelles : Les perceptions de la santé mentale et du bien-être varient considérablement d'une culture à l'autre. Les stratégies de prévention et de traitement doivent être sensibles à ces différences, en utilisant des langues et des références culturelles appropriées et en s'assurant que les programmes sont pertinents et accessibles à toutes les communautés.

Considérations de Genre : Les hommes et les femmes peuvent vivre et réagir au burnout de manière différente, en partie à cause des rôles sociaux et des attentes de genre. Les interventions doivent être conçues pour être sensibles à ces différences. Par exemple, soutenir les mères qui gèrent simultanément carrière et famille ou les hommes qui pourraient hésiter à rechercher de l'aide en raison des stéréotypes de masculinité.

Soutien

- **Aides Parentales** : Les parents jouent un rôle crucial dans la fondation d'une société stable et saine, mais ils font aussi face à un risque élevé de burnout en raison des pressions multiples. Il est donc impératif de mettre en place des programmes d'accompagnement robustes pour les soutenir. Ces programmes pourraient inclure des ateliers sur la gestion du stress, des conseils sur l'équilibre vie professionnelle-vie personnelle et un soutien psychologique pour les parents qui luttent contre l'épuisement. De plus, les groupes de soutien parental peuvent offrir un espace d'échange et de compréhension mutuelle, essentiel pour ceux qui se sentent isolés dans leurs défis.
- **Services de Garde d'Enfants** : La disponibilité et l'abordabilité des services de garde d'enfants sont des facteurs clés dans la prévention du burnout parental. L'accès à des services de garde de qualité et abordables permet aux parents de prendre le temps nécessaire pour se ressourcer et se consacrer à leurs propres besoins, ce qui est fondamental pour maintenir une famille saine. L'élargissement de ces services doit être accompagné de subventions ou de crédits d'impôt pour les rendre accessibles à tous les niveaux de revenu.
- **Renforcement des Services de Conseil** : Les écoles et les universités sont des lieux où le potentiel de burnout chez les jeunes peut être identifié et géré de manière proactive. Améliorer l'accès au soutien psychologique signifie non seulement augmenter le nombre de conseillers disponibles, mais aussi développer des programmes de sensibilisation qui encouragent les étudiants à rechercher de l'aide. Des initiatives comme les sessions de gestion du stress, la méditation guidée et les ateliers de compétences en résilience sont essentielles pour créer un environnement éducatif soutenant le bien-être mental.
- **Accès aux Ressources** : Un accès facile à des psychologues et coachs spécialisés peut faire toute la différence. Cela peut nécessiter des politiques visant à réduire les coûts et à élargir la couverture d'assurance pour inclure les services de santé mentale.



Suivi et évaluation



Suivi et évaluation

Une initiative de changement réussie ne s'arrête pas à la mise en place de mesures et de politiques ; elle nécessite un suivi rigoureux et une évaluation continue pour assurer l'efficacité et l'ajustement des actions engagées.

- **Feedback Anonyme** : Pour garantir que les politiques et les initiatives répondent aux besoins réels des personnes affectées par le burnout, il est essentiel de mettre en place des mécanismes de retour d'information. Les systèmes de feedback anonyme sont cruciaux, car ils permettent aux employés, aux parents et aux jeunes de partager leurs expériences et leurs perspectives sans crainte de stigmatisation ou de répercussions. Ces données anonymes peuvent révéler des tendances importantes, des lacunes dans le soutien et des opportunités d'amélioration.
- **Évaluation des Programmes** : L'évaluation régulière des programmes de prévention et de soutien est une autre pierre angulaire de notre stratégie de suivi. En mesurant les impacts de ces programmes, nous pouvons non seulement quantifier leur succès mais aussi identifier les domaines qui nécessitent des ajustements ou des renforcements.
- **Révisions Périodiques** : Enfin, un engagement envers des révisions périodiques des politiques et des législations est indispensable. Ces révisions devraient être basées sur les dernières recherches, les retours d'expérience et les évolutions sociétales, afin que nos réponses restent pertinentes et efficaces face à l'évolution constante des enjeux de santé mentale.





Conclusions



En conclusion

Le burnout est un défi complexe qui touche tous les niveaux de notre tissu social, affectant les travailleurs, les parents et la jeunesse. Reconnaître sa gravité est le premier pas vers une société plus résiliente et bienveillante.

Nous faisons appel à vous, décideurs et acteurs politiques, pour initier et soutenir des initiatives audacieuses et préventives. Il est essentiel de mettre en œuvre des politiques qui vont au-delà du traitement des symptômes et qui s'attaquent aux racines du burnout, en cultivant un environnement propice à la santé mentale.

Votre engagement dans cette cause est vital. En établissant des politiques de travail équilibrées, en soutenant l'éducation à la gestion du stress dès le plus jeune âge, et en veillant à l'accès à des soins de santé mentale de qualité, vous pouvez jouer un rôle déterminant dans la lutte contre le burnout.

Nous sommes engagés dans cette lutte et prêts à travailler main dans la main avec les institutions pour développer et appliquer des stratégies qui protégeront notre bien le plus précieux : le capital humain. L'innovation, la collaboration et l'action proactive sont les clés pour bâtir une culture de prévention et de soin durable.

Ensemble, nous avons l'opportunité d'orienter notre société vers un avenir où la santé mentale est préservée et valorisée, et où le burnout n'est plus une menace omniprésente, mais un risque gérable et compris.

Rejoignez-nous dans cette mission essentielle pour le bien-être de tous!

