

# DE L'INDIVIDU AU SYSTÈME : REPENSER LA PRÉVENTION DU BURN-OUT



Unsplash

**Le burn-out touche aujourd'hui un nombre croissant de personnes en Belgique. Trop souvent perçu comme un syndrome individuel, il est en réalité le symptôme d'un déséquilibre plus large qui traverse les organisations et la société.**

## DES CHIFFRES ALARMANTS

En Belgique, les chiffres sont sans appel. L'INAMI (2023) estime que 37,6 % des incapacités de travail de longue durée sont dues à des problèmes psychosociaux, principalement des dépressions et des burn-out. Entre 2018 et 2023, ces cas ont augmenté de 44 %. En outre, en 2023, ces incapacités ont coûté à l'assurance indemnités plus de 2 milliards d'euros, soit une hausse de plus de 15 % par rapport à 2022 et de plus de 74 % depuis 2018. Ces chiffres révèlent l'ampleur du problème, mais aussi ses coûts humains, économiques et sociaux.



AdobeStock

## LE BURN-OUT, UN ENJEU MAJEUR DE SANTÉ PUBLIQUE

L'OMS définit le burn-out comme un syndrome résultant d'un stress professionnel chronique non géré avec succès. Il ne se résume pas à une fatigue intense. Le burn-out professionnel se manifeste par trois dimensions principales : un épuisement (physique, émotionnel et cognitif), une distance mentale vis-à-vis du travail (souvent teintée de cynisme ou de perte de sens) et une baisse marquée de l'efficacité professionnelle accompagnée d'un sentiment d'échec ou d'inutilité.

Le burn-out affecte l'ensemble du fonctionnement : il provoque une fatigue importante et des symptômes physiques variés (troubles du sommeil, douleurs, vertiges, infections, troubles hormonaux...). Sur le plan cognitif, il entraîne des difficultés de concentration, de mémoire, de prise de

décision, et parfois des pensées suicidaires. Sur le plan émotionnel et relationnel, on observe repli, irritabilité, perte de motivation, diminution de l'empathie, comportements d'évitement ou d'addiction.

## UNE RÉPONSE GLOBALE : LES ACTIONS DE SOS BURN-OUT

Depuis 2023, l'association SOS Burn-out, agréée par l'AViQ pour la prévention du burn-out, agit en Wallonie pour prévenir, informer et accompagner autour de cette problématique. Nous portons une conviction forte : le burn-out ne peut se résoudre uniquement dans la sphère individuelle. Il résulte d'interactions complexes entre des facteurs individuels, relationnels, organisationnels et sociétaux, chacun appelant des responsabilités et des leviers d'action spécifiques.

### 1. Soutien individuel : écouter, accompagner, reconstruire.

SOS Burn-out propose une ligne téléphonique confidentielle pour offrir une première attention, une orientation adaptée

**« Chez SOS Burn-out, nous défendons une approche globale, systémique et solidaire, centrée sur la prévention à tous niveaux »,**  
*explique Lisiane Delanaye, fondatrice de SOS Burn-out Belgique.*

et un relais vers des professionnels spécialisés. Nous organisons également des groupes de parole et des séjours résidentiels pour permettre une prise de recul et un soutien collectif.

En parallèle, des programmes d'accompagnement gratuits existent pour soutenir les personnes confrontées à un risque d'épuisement ou à un retour après burn-out. Ils combinent un suivi psychologique et un accompagnement personnalisé, dans une logique de prévention ou de réinsertion progressive, au rythme de chacune.

### 2. Intervenir dans les collectifs : prévenir plutôt que guérir.

Parce que le burn-out ne dépend pas uniquement de la personne, mais également du contexte dans lequel elle évolue, nous travaillons aussi au cœur des organisations. Nos interventions prennent la forme d'ateliers, de formations, ou diagnostics organisationnels. Elles visent à renforcer les ressources collectives, à ouvrir le dialogue autour des risques psychosociaux, à outiller les équipes et à sensibiliser les managers.

### 3. Sensibilisation et plaidoyer : agir sur le cadre sociétal.

Enfin, nous sommes convaincus que pour agir durablement contre le burn-out, il est nécessaire d'agir sur les structures qui l'influencent. Dans cette idée, SOS Burn-out participe activement à des espaces de réflexion et porte un plaidoyer, où nous défendons l'idée d'une prévention structurelle financée, intégrée dans les politiques publiques, et pensée en lien avec les réalités du terrain..

**Face à un phénomène aussi vaste que le burn-out, il est temps de sortir d'une réflexion individuelle pour penser et agir collectivement : prévenir l'épuisement, c'est aussi transformer en profondeur nos manières de vivre et de travailler.**

#### En savoir plus

Ligne info : 081/ 39 72 00  
[www.sosburnout.be](http://www.sosburnout.be)

