

## MÉTÉO

### Un ciel peu nuageux

Le soleil brillera jusqu'à 11 heures ce lundi et sera voilé ensuite par quelques nuages. Les températures seront comprises entre 10 et 16°. Demain, le ciel sarthois sera voilé et quelques averses sont à prévoir. Il fera 12 à 14°.



## L'équipe du film de Guillaume Canet est au Mans cet après-midi

L'équipe de « Nous finirons ensemble », le nouveau film de Guillaume Canet, est au Mans ce lundi pour une avant-première à 15 heures au cinéma Pathé Quinconces (elle est complète, mais pas celle de 15 h 15). À l'affiche de cette suite des « Petits Mouchoirs », qui sort en salle le 1<sup>er</sup> mai : François Cluzet, Marion Cotillard, Gilles Lellouche... Guillaume Canet et son équipe sont ensuite attendus à 16 h 30 au Méga CGR de Saint-Saturnin pour une deuxième séance.

## LA QUESTION DU JOUR

**Avez-vous déjà été victime d'épuisement au travail ?**

RÉPONSE À LA QUESTION D'HIER  
**Pratiquez-vous la course à pied ?**



Total des votes : 567

VOTEZ SUR NOTRE SITE  
[www.lemainelibre.fr](http://www.lemainelibre.fr)

# Leur combat contre le burn-out

Groupe de parole, prévention, appui judiciaire, ces Sarthois multiplient les initiatives pour venir en aide aux victimes.



Le Mans, mardi 9 avril. Charlotte Milandri accompagne des victimes d'épuisement professionnel toujours plus nombreuses. Photo ML - Yvon LOUË

## MÉDECINE DU TRAVAIL

### « Les mouchoirs ont remplacé le stéthoscope »

François Crunel est médecin du travail pour la MSA Alençon - Nord Sarthe. Ce dernier est de plus en plus souvent confronté à des états anxieux aigus. « Même si c'est un peu caricatural, les mouchoirs ont remplacé le stéthoscope. C'est une réalité. Il y a un véritable afflux », assure-t-il. Ses collègues sont aujourd'hui formés ou en recherche de formation. François Crunel, intéressé par la psychiatrie depuis le début de sa carrière, alerte sur la question de

l'épuisement professionnel depuis des années. « Il est nécessaire mais aussi difficile de faire reconnaître son burn-out en maladie ou accident du travail. Cela a un but thérapeutique. Les victimes ressentent moins de culpabilité. Cela reste un parcours du combattant extrêmement pénible. Souvent la reconnaissance arrive quand les personnes n'ont plus leur emploi alors qu'un reclassement aurait pu être possible. »

## LES SYMPTÔMES

Selon Magali Manzano, psychologue du travail à Santé au Travail 72 énumère les différents symptômes qui doivent alerter : présentéisme, fatigue, addiction au café, aux boissons énergisantes, culpabilité, rumination, repli sur soi, agressivité, perte de lucidité, cynisme et

désintérêt pour le travail. « On constate un épuisement émotionnel compliquant les relations sociales. Cela peut aller jusqu'au suicide. Dans deux cas sur trois, il y a des pensées suicidaires. Il y a une déconstruction de l'image de soi », ajoute la professionnelle.

## La prévention comme arme



Magali Manzano est psychologue du travail. Photo ML

Le poste de Magali Manzano, psychologue du travail, a été créé en 2008. « C'était à la demande des médecins travail qui butaient sur l'intervention et la prévention de la souffrance psychologique au travail », explique cette dernière. Depuis, elle accompagne entre 30 et 40 entreprises par an dans des actions de prévention. De plus en plus, ce sont les sociétés elles-mêmes qui sollicitent Santé au Travail. « Quand les managers constatent beaucoup d'absentéisme ou des tensions, ils nous contactent. Pour la question de l'épuisement professionnel, c'est depuis 2014-2015 que j'ai des demandes. »

réaliser une étude sur le stress des employés. » Rapidement, la psychologue se rend compte que 70 % des effectifs sont en effet stressés. Elle observe aussi des cas d'épuisement professionnel. Petit à petit, la direction accepte que le comité d'hygiène, de sécurité et des conditions de travail (CHSCT) et une équipe de volontaires travaillent conjointement pour réfléchir à des pistes d'actions. « On a analysé la façon de redonner du sens à leur métier et de réorganiser l'organisation du travail. » Les discussions ont duré un an et demi. « Cela faisait déjà cinq ans que nous opérons dans cette entreprise. C'est seulement à ce moment-là que nous avons réussi à parler de burn-out. » Ensuite, les professionnels de la prévention ont mis en place une campagne d'affichage, un numéro vert, répartir les charges de travail, mettre en place une politique de reconnaissance du travail effectué.

## Sept ans de travail avec une entreprise mancelle

Son travail peut s'étendre sur plusieurs années. Cela a notamment été le cas avec une société mancelle. « C'est une entreprise avec des équipes d'ingénieurs qui ont vécu beaucoup de bouleversements ces dix dernières années avec des périodes de stress intense. C'est le directeur des ressources humaines qui nous avait demandé de

Contact : 02 43 74 04 04

Pauline LE DIOURIS  
pauline.ledouris@maine-libre.com

Charlotte Milandri réclame une politique nationale de prévention pour lutter contre l'épuisement professionnel. Elle est secrétaire générale et juridique de l'association des accidentés de la vie, la Fnath 72. Au quotidien, cette dernière accompagne les victimes.

## « Le Maine Libre » : L'épuisement professionnel, en quoi est-ce un thème important pour vous ?

Charlotte Milandri : « On a de plus en plus de victimes qui poussent notre porte. Les malades ont beaucoup de choses en commun mais qu'ils se pensent seuls. Il y a aussi une énorme culpabilité. C'est cela qui me touche. Alors on a mis en place des groupes de parole. Les personnes atteintes d'épuisement professionnel disent beaucoup de ce qu'est le monde du travail aujourd'hui. C'est révélateur du déséquilibre qui existe entre l'employé face à la grosse machine. On ne quitte plus un job comme ça. Les

entreprises le savent et peuvent presser un salarié encore plus fort. »

## On entend dire que cela ne touche les personnes faibles...

« Je m'oppose farouchement à cette vision. On l'appelle aussi la maladie des battants. Les victimes donnent à la valeur travail une telle importance qu'ils deviennent corvéables à merci. Ce sont toujours des personnalités perfectionnistes avec un bagage conséquent d'études. La tête est tellement solide que souvent c'est le corps qui craque en premier. Certains ont des douleurs articulaires, d'autres n'arrivent plus à se lever le matin. »

## Quels sont les secteurs les plus touchés ?

« Le secteur bancaire et la grande distribution. J'ai aussi des commerçants et des soignants. »

## D'ailleurs, les premières études sur le burn-out ont été réalisées dans le milieu médical.

« Oui, dans les années 1970 et 1980

aux États-Unis, cette notion est apparue à propos du personnel soignant. On a longtemps cru que le burn-out était lié aux professions où il y avait le soin de l'autre et de l'empathie. »

## Cela date d'il y a presque 50 ans. Comment expliquer que la reconnaissance de cette maladie soient si peu avancées en France ?

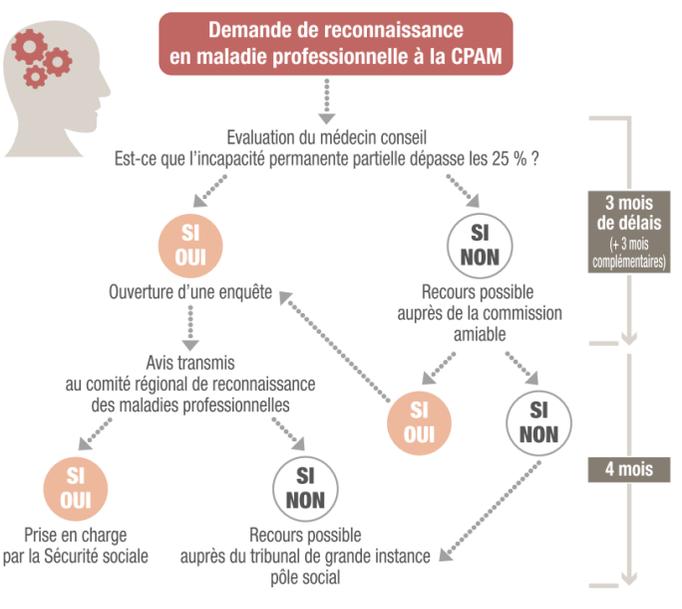
« Ce n'est pas si étonnant. Si on regarde le cas de l'amiante, entre le moment où on a su que c'était dangereux et celui où il a été interdit, il s'est passé quasiment 80 ans. Pendant ce temps-là, des gens sont morts. Le processus est très long. On continue de penser, à tort, que pour le burn-out ça ne peut pas être que le travail mais qu'il y a des problèmes d'ordre privé... Je ne suis pas très

optimiste sur le fait qu'un jour une vraie politique de prévention nationale soit mise en place. »

## Vers qui peut-on se tourner ?

« Le médecin du travail est référent. On peut aller le voir sans qu'il y ait de rapport envoyé à l'entreprise. La question est plus de savoir comment prévenir les situations à risques. Les patrons doivent s'emparer du sujet et réfléchir à leur fonctionnement. Un arrêt pour épuisement peut durer deux ans. Cela coûte cher. Nous allons essayer de mettre des ateliers de prévention en entreprise. »

Contact : 02 43 28 32 60



## LÉGISLATION

### Un syndrome mais pas une maladie

Selon le cadre législatif français, l'épuisement professionnel n'est pas une maladie car ce syndrome n'est inscrit ni dans les classifications internationales des maladies. Il n'existe pas, comme pour d'autres maladies, de tableau de maladie professionnelle de ce syndrome et évitant ainsi de passer devant les comités régionaux de reconnaissance des maladies professionnelles (CRRMP). De nombreux rapports parle-

mentaires réclament la création d'un tableau des pathologies psychiques liées au travail pour faciliter leur reconnaissance en maladie professionnelle. Aujourd'hui, la reconnaissance se fait donc uniquement par la voie complémentaire, c'est-à-dire par les CRRMP à qui l'assurance-maladie n'est censée transmettre que les dossiers présentant un taux d'incapacité permanente partielle de 25 %.