

Holicare

Épuisement professionnel Concept - dépistage - prévention

Webinaire de sensibilisation CDG 22
Dr Clément DURET
Médecin du travail - Directeur médical Holicare



18 06 2026



Notre déroulé

1

Santé mentale et travail

2

L'épuisement professionnel :
concept, dépistage, prévention

3

Outil d'évaluation :
exemple de l'Holitest

Santé mentale au travail



On a tous une santé mentale !



La **santé mentale** est **déterminée** par notre **biologie**, notre **environnement** professionnel et personnel, nos **comportements** et **événements** de vie.

1 personne sur 5.
En France, 13 millions de personnes sont concernées chaque année par un trouble psychique

Grandes variations de personnalité, de comportements et de perceptions

Épanouissement Satisfaction Équilibre Insatisfaction Distanciation désengagement Souffrance symptômes Pathologies

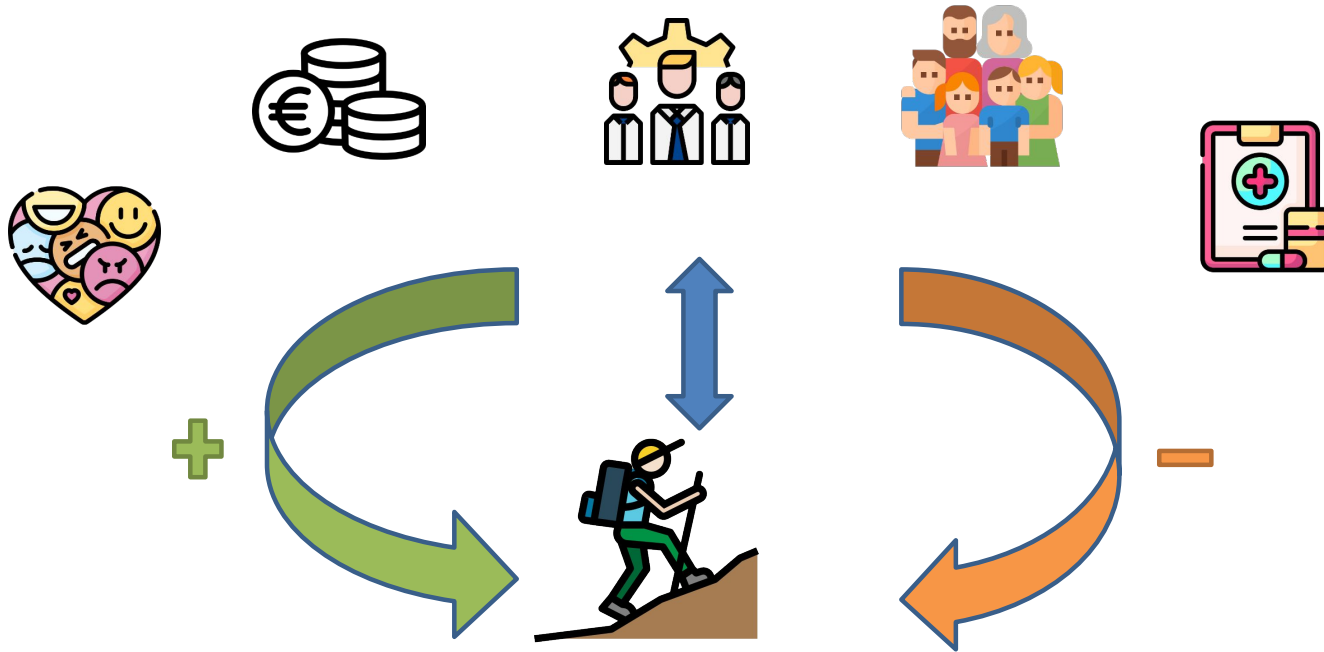


Continuum
entre santé et
pathologies

Grandes
variations de
personnalité, de
comportements
et de
perceptions

Du signal au
symptôme...

Interaction travail et santé psychique



Modèles de stress / balance des contraintes et ressources

Lazarus & Folkman

Modèle transactionnel de gestion du stress
Interaction personne / environnement
Rôle central de l'évaluation cognitive

Hobfoll / McKay & Cooper

Modèle de conservation des ressources
L'épuisement survient quand les ressources sont menacées, perdues ou que les investissements ne rapportent pas

Servant

Balance des contraintes et ressources
Quand les contraintes dépassent durablement les ressources, le risque d'épuisement augmente



- Maintien en santé
- Amélioration de la santé psychique
- Décompensation / dégradation de la santé

Épuisement professionnel – Concept

Auteurs fondateurs

Freudenberger : fatigue, frustration, dépression quand l'engagement ne produit pas les résultats escomptés

Maslach & Jackson :
3 axes – épuisement émotionnel, dépersonnalisation, perte d'accomplissement

Caractéristiques du syndrome

Dysphorie durable
Symptômes psychiques et comportementaux
Apparition progressive
En lien avec le travail
Sans antécédent psychiatrique

Distinction clé

Pas un diagnostic médical officiel

Distinction avec la dépression encore débattue

Processus lent de surengagement

Contexte professionnel central dans l'étiologie

Épuisement professionnel – signes cliniques

Premiers signes

- Irritabilité et perte des réserves émotionnelles
- Fatigue intense et troubles du sommeil
- Difficultés à couper et ruminations centrées sur le travail
- Réduction des activités vie personnelle et repli social
- Non reconnaissance initiale des symptômes



Progression

- Troubles de la concentration
- Réduction de l'investissement et cynisme
- Atteinte de l'estime de soi
- Sentiment de dépassement
- Désillusion
- Culpabilité et sentiment d'échec



Les facteurs de **risques psychosociaux** (RPS)

**Intensité et temps
de travail**

**Exigences
émotionnelles**

**Relations de travail
dégradées**

**Manque ou excès
d'autonomie et de
marges de
manoeuvre**

Conflits de valeurs

**Insécurité de la
situation de travail**

Sens au travail

**Sentiment de
reconnaissance et
justice**

Quels facteurs de risque personnel ?

Personnalité

Abnégation : sacrifier ses propres besoins pour les autres

Perfectionnisme : exigences intérieures très élevées

Croyances inadaptées :

- « Avec la motivation tout est possible »
- « Tu dois réussir / tu dois t'en sortir »
- « Tu existes par ton travail et rien d'autre »

Contexte personnel

Santé personnelle

Charge mentale de vie personnelle

→ Tout facteur de surengagement ou d'épuisement des ressources

Contexte familial :

faible entourage, charge mentale forte, aidance

Épuisement professionnel – Dépistage et prévention

Dépistage précoce

Identifier les symptômes du processus

Engager la personne dans l'action

Prise de conscience et motivation

Actions de prévention

Actions de prévention

Actions de limitation de l'aggravation

Actions curatives

Limiter les complications

Épisode dépressif caractérisé

Conséquences sociales :
professionnelles, économiques,
familiales

Complications addictives

Quelles préventions ?

Prévention collective pour tous

Limiter les conditions de travail favorables à l'émergence du risque.

Prise de conscience des organisations : « le cheval de trait peut s'épuiser ».

Équilibrer la performance individuelle et collective

Prévention « active » sur l'individu

Éduquer aux facteurs de risque et aux limites du corps/esprit.

Permettre à chacun de mieux se connaître.

Informar sur les besoins de chacun, les ressources à mettre en place même quand ça va bien

L'outil Holicare

Détection précoce des signaux faibles

Questionnaires validés cliniquement

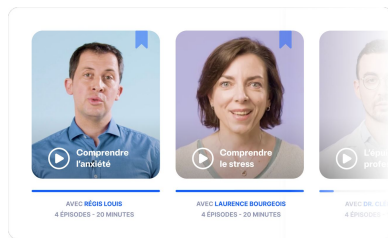
Accompagnement personnalisé et pluridisciplinaire

Objectif : favoriser l'épanouissement et réduire l'absentéisme



Évaluation et détection précoce

Gradation de la santé mentale en 7 profil **cliniquement prouvés.**



Plateforme prévention et QVTC

Éducation thérapeutique avec 13 certifications à la clé.



Prise en charge personnalisée

Parcours de soin **coordonnés, pluridisciplinaires.**

Holicare

Testez-vous !

Évaluez votre santé mentale en
moins de 7 minutes.

Dr Clément DURET
Directeur médical
clement.duret@holicare.fr



Holicare

Merci de votre attention