

Burn-out : reconnaître, s'arrêter, revenir

Fichier de suivi, à imprimer ou à remplir à l'écran

Ce fichier reprend les outils du livre, dans l'ordre où ils s'y présentent, avec la place pour écrire. Il ne vous apprend rien de plus que le livre : il vous évite de le rouvrir à chaque étape.

Le diagnostic des signes à ne pas minimiser

- ☐ Un désengagement ou une perte de motivation qui dure depuis plusieurs semaines.

- ☐ Une distance relationnelle inhabituelle chez une personne qui n'était pas comme ça avant.

- ☐ Un absentéisme qui démarre, même par de petites absences isolées.

- ☐ Une parole déjà exprimée sur la fatigue ou la perte de sens, qui n'a pas été suffisamment entendue.

Les étapes dans l'ordre où elles se posent

1. Consulter un médecin, sans attendre un signe plus grave.
2. Poser un arrêt de travail si le médecin l'estime nécessaire.
3. Organiser le suivi médical, et si besoin psychologique, pendant l'arrêt.
4. Informer l'employeur, sans détailler le motif médical.
5. Anticiper les démarches complémentaires si l'arrêt se prolonge.

Avant de repousser encore une consultation

- Ce qui vous retient exactement de prendre rendez-vous.
- La personne qui pourrait vous accompagner à ce premier rendez-vous, si vous en avez besoin.
- Le proche à qui vous pourriez en parler avant, pour ne pas y aller seul dans votre tête.

Ce qu'il faut réunir et vérifier dès le début de l'arrêt

- ☐ Le document transmis par votre médecin, envoyé sans délai à qui de droit.

☐ Vos derniers bulletins de salaire ou justificatifs de revenu.

☐ Votre contrat de travail ou la convention qui s'applique à vous.

☐ Le montant et le délai du maintien de revenu qui s'applique à votre situation, vérifiés auprès de votre organisme de protection sociale.

☐ Ce que couvre votre mutuelle ou votre contrat de prévoyance, s'il en existe un.

☐ L'écart réel entre votre revenu habituel et celui pendant l'arrêt, pour ajuster votre budget.

Qui informer, et jusqu'où

- Le foyer proche, sans détailler chaque élément médical.
- Le manager ou l'employeur, sur le fait de l'arrêt, sans obligation d'en préciser le motif.
- Un collègue de confiance, si vous souhaitez garder un lien avec le poste pendant l'absence.

Récapitulatif des erreurs à éviter

- Attendre un signe plus grave avant de consulter.
- Minimiser une parole déjà exprimée par la personne concernée.
- Vouloir fixer une date de retour avant la réévaluation médicale.
- Couper tout contact avec le poste pendant l'arrêt.
- Reprendre au même rythme, sans aucun ajustement discuté.
- Négliger la charge déplacée sur les collègues restants.

Les montants, les barèmes et les délais ne figurent pas dans ce fichier : ils changent, et ils sont tenus à jour sur paulmarcheix.com/ressources/burn-out par pays. Ce document ne remplace ni notaire, ni avocat, ni médecin, ni conseiller.