

# Sommaire

Remerciements .....	7
Liste des abréviations.....	13
Introduction .....	15
<b>Partie 1 - LA PRISE EN CHARGE DU BURN-OUT ENCADRÉE PAR LA LOI .....</b>	<b>25</b>
<b>Introduction .....</b>	<b>27</b>
<b>Chapitre 1 - La reconnaissance du burn-out en maladie professionnelle .....</b>	<b>29</b>
La maladie professionnelle et ses conditions de reconnaissance ...	29
Le recours aux comités régionaux de reconnaissance des maladies professionnelles (CRRMP) .....	35
<b>Chapitre 2 - Les acteurs visés par la loi .....</b>	<b>39</b>
Les interlocuteurs au sein de l'entreprise .....	39
<i>Les collègues de travail</i> .....	40
<i>Encadrement intermédiaire et ressources humaines</i> .....	41
<i>L'employeur</i> .....	43
<i>Les instances représentatives du personnel</i> .....	46
Les interlocuteurs à l'extérieur de l'entreprise.....	47
<i>Le médecin du travail</i> .....	48
<i>Le médecin traitant/généraliste</i> .....	51
<i>Le médecin-conseil de la Sécurité sociale</i> .....	52
<i>L'inspection du travail</i> .....	53
<i>Les organismes d'amélioration des conditions de travail</i> .....	54

<b>Partie 2 - LA PRISE EN CHARGE DU BURN-OUT D'UN POINT DE VUE MÉDICAL</b> .....	59
<b>Introduction</b> .....	61
<b>Chapitre 1 - La prise en charge « médicale » du burn-out</b> .....	63
Les intervenants pour une prise en charge psychologique et médicale .....	63
<i>Médecin traitant (généraliste)</i> .....	64
<i>Psychiatre et psychologue</i> .....	67
<i>Psychologue clinicien du travail et psychologue du travail</i> .....	70
Les outils d'une prise en charge psychologique et médicale .....	72
<i>Traitements médicamenteux</i> .....	72
<i>La thérapie cognitive et comportementale (TCC)</i> .....	74
<i>La programmation neurolinguistique (PNL)</i> .....	76
<i>L'EMDR</i> .....	78
<b>Chapitre 2 - Vers une prise en charge pluridisciplinaire</b> .....	83
Les leviers d'une prise en charge pluridisciplinaire.....	83
<i>La nutrition</i> .....	84
<i>La méditation en pleine conscience</i> .....	93
<i>L'activité physique, mise en mouvement du corps</i> .....	97
Les apports de ce nouveau parcours de soins .....	99
<b>Partie 3 - SE RECONSTRUIRE POUR MIEUX REVENIR</b> .....	103
<b>Introduction</b> .....	105
<b>Chapitre 1 - Le retour à l'emploi post-burn-out</b> .....	107
Les acteurs du retour à l'emploi .....	107
<i>Les collègues de travail</i> .....	109
<i>Direction, manager, RH : juste une mise au point</i> .....	109
<i>Médecin du travail : visite de pré-reprise et reprise</i> .....	110
<i>Le médecin traitant</i> .....	113
Les aménagements du poste de travail.....	113
Reclassement et inaptitude .....	115

<b>Chapitre 2 - Conseils pour bien gérer son retour à l'emploi .....</b>	<b>119</b>
La vigilance.....	120
<i>Être à l'écoute de soi, de son instinct.....</i>	<i>120</i>
<i>Faire des pauses .....</i>	<i>123</i>
<i>Se poser des limites.....</i>	<i>125</i>
La psychologie positive.....	127
Exprimer les mauvaises énergies .....	132
Conclusion.....	137
Lexique .....	139
Bibliographie .....	155
À propos de l'auteur.....	165