

# mars

Conseil en prévention des  
risques sociaux  
et en management de la  
performance sociale

- ANTICIPER LES RISQUES SOCIAUX
- OPTIMISER LA PERFORMANCE DE  
L'ORGANISATION
- DÉVELOPPER LE BIEN-ÊTRE DES  
SALARIÉS AU TRAVAIL

**LA PERFORMANCE, AUTREMENT**

---

# SOIGNER SON BURN OUT

---

Accompagnement psychologique  
pour lutter contre le syndrome  
d'épuisement professionnel

## Objectif pour les salariés :

Accompagnement psychologique individualisé de salariés en situation de surengagement professionnel (travail excessif et/ou travail compulsif) susceptible d'évoluer vers un épuisement physique et psychique.

## Objectif pour les employeurs :

Prévenir la santé au travail et éviter que les conséquences du *burn out* ne menacent leurs collaborateurs et n'exposent l'employeur juridiquement.

Proposer une prestation de prévention tertiaire pouvant être inscrite dans le Document Unique d'Evaluation des Risques dans la partie « plan d'actions ».

Favoriser le retour au travail de salariés en surengagement voire en épuisement professionnel à l'aide d'experts externes (psychologues et IPRP) pouvant être en lien avec la médecine du travail.

## Côté employeur :

Inscrire la prestation dans le Document Unique d'Evaluation des Risques au titre de la prévention tertiaire, en relation avec le CHSCT et la médecine du travail.

Signer une convention d'intervention avec mars-lab garantissant le respect de la réglementation relative à la prévention de la sécurité mentale (art. L4121 du code du travail) et la confidentialité dans le cadre de la déontologie en vigueur (charte déontologique des psychologues).

Porter à la connaissance des salariés et des managers son existence et ses modalités d'accès (process, interlocuteur...) par une information spécifique.

Proposer formellement la prestation à des salariés montrant des signaux d'alertes, en s'assurant de leur accord pour lancer l'accompagnement.

Prévenir la médecine du travail si besoin et avec l'accord de l'intéressé

## Côté salarié :

Un premier rendez-vous de diagnostic avec l'intervenant psychologue est effectué afin de qualifier la demande du salarié et quantifier l'intensité du surengagement (mesure du travail excessif et du travail compulsif à l'aide d'une échelle validée scientifiquement). Une convention est alors signée avec l'employeur et mars-lab.

En fonction de ce premier rendez-vous, est décidé la suite du processus ; il existe deux possibilités :

- le seuil du surengagement est en deçà du seuil de dangerosité psychique ; le salarié est alors suivi par un *psychologue du travail* pour un premier cycle de 5 séances. Si l'état du salarié s'améliore, il est mis fin au suivi. S'il est nécessaire de le continuer, un deuxième cycle de 5 séances est enclenché, et ainsi de suite jusqu'à ce que l'état du salarié soit acceptable.
- le seuil de surengagement est au-delà du seuil de dangerosité psychique, il est alors suivi par un *psychologue clinicien*, sur le même principe de cycles reconductibles en 5 séances.

→ Pierre-Eric **SUTTER**  
**sutter**@mars-lab.com

+ 33 (0)1 45 49 95 31

[www.mars-lab.com](http://www.mars-lab.com)