



PAC CENTRE CDG

Juillet 2026

BURN-OUT: QUAND TON TRAVAIL A UN IMPACT SUR TA SANTÉ

-  CHARGE DE TRAVAIL EXCESSIVE
-  PRESSION PERMANENTE
-  MANQUE DE RECONNAISSANCE
-  ÉPUISEMENT PHYSIQUE ET MENTAL

Le burn-out est souvent progressif.
Mais un événement peut aussi le déclencher.



1 CE QUE TU PEUX CONSTATER



FATIGUE PERSISTANTE



STRESS OU PRESSION
CONSTANTE



DIFFICULTÉ À
DÉCROCHER



DÉGRADATION
DE TON ÉTAT
DE SANTÉ

2 LES ÉLÉMENTS À CONSERVER



ÉCHANGES PROFESSIONNELS
(MAILS, MESSAGES...)



CHARGE DE TRAVAIL
(HORAIRES, VOLUME...)



ALERTES OU SIGNALEMENTS
EFFECTUÉS



TÉMOIGNAGES



ÉLÉMENTS MÉDICAUX
(CERTIFICATS, AVIS,
COMPTES RENDUS...)

3 CE QUE DIT LA LOI



L'EMPLOYEUR DOIT
PROTÉGER TA SANTÉ
PHYSIQUE ET MENTALE.



S'IL EST INFORMÉ D'UNE
SITUATION À RISQUE :
IL DOIT AGIR.



LE BURN-OUT PEUT, DANS
CERTAINES SITUATIONS, ÊTRE
RECONNU COMME MALADIE
PROFESSIONNELLE.



UNE DEMANDE PEUT ÊTRE
DÉPOSÉE AUPRÈS DE LA CPAM
LORSQUE LE LIEN DIRECT AVEC
LE TRAVAIL EST ÉTABLI.



CONSERVE TOUTES LES PREUVES
(CERTIFICATS MÉDICAUX, ÉCHANGES,
TÉMOIGNAGES, ÉLÉMENTS DE
CHARGE DE TRAVAIL) POUR
CONSTITUER TON DOSSIER.



PLUS TU ATTENDS, PLUS IL EST DIFFICILE D'ÉTABLIR
LE LIEN AVEC TON TRAVAIL.



PARLE-EN.

À ton entourage,
ton médecin, ton CSE,
ton représentant
du personnel...



FAIS-TOI

ACCOMPAGNER.

Tu n'as pas à gérer
seul (e) cette
situation.



AGIS À TEMPS.

Pour ta santé,
pour tes droits,
pour ton avenir
professionnel.



Le SLICA peut t'accompagner dans tes démarches
de reconnaissance en maladie professionnelle.

Contacte-nous pour être informé(e)
et soutenu(e) à chaque étape.



TON TRAVAIL NE DOIT PAS NUIRE À TA SANTÉ.

INFORME-TOI. PROTÈGE-TOI.
FAIS VALOIR TES DROITS.

RETROUVEZ TOUS NOS TRACTS
ET GUIDES PRATIQUES SUR NOTRE SITE

WWW.SLICA.FR

