

Surcharge de travail vs burn-out : savoir distinguer



« La fatigue se soigne par le repos ; l'épuisement s'installe malgré lui. »

Critères essentiels de distinction

- ✓ La surcharge est liée à une période précise : projet, deadline, pic d'activité
- ✓ Le burn-out s'installe progressivement, sans lien avec un événement isolé
- ✓ La surcharge se résorbe avec du repos et une meilleure organisation
- ✓ Le burn-out s'accompagne d'un désinvestissement progressif et d'une perte de sens
- ✓ Une amélioration rapide signale la fatigue ; une aggravation malgré le repos signale l'épuisement

Bonnes pratiques managériales

- ✓ Suivre la charge de travail réelle, pas seulement les objectifs fixés
- ✓ Documenter les signaux répétés : horaires tardifs, messages hors plages, fatigue visible
- ✓ Orienter la personne vers la médecine du travail ou les référents internes
- ✓ Alléger ou réattribuer certaines missions sans attendre l'arrêt de travail
- ✓ Rappeler le droit à la déconnexion et l'appliquer soi-même en tant que manager

Évaluer la situation avec discernement



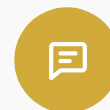
Durée et intensité

Une charge élevée ponctuelle n'est pas un épuisement : c'est la persistance dans le temps qui doit alerter.



Récupération

Le repos suffit à restaurer l'énergie en cas de fatigue ; il ne suffit plus lorsque l'épuisement s'est installé.



Engagement

Le désintérêt progressif, le cynisme ou la perte de sens sont des signaux à prendre au sérieux.