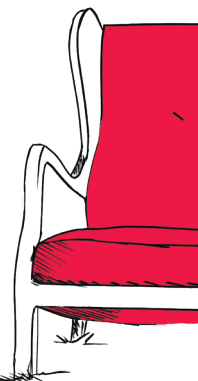


# FICHE MÉMO

## PRÉVENIR ET PRENDRE EN CHARGE LE BURN-OUT



SEPTEMBRE 2022

AUVERGNE-RHÔNE-ALPES  
SPECTACLE  
VIVANT

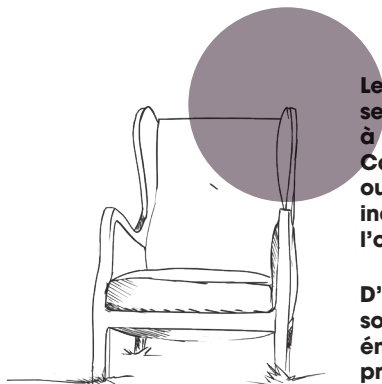
### SOMMAIRE

- 2 ..... La souffrance au travail
- 4 ..... Le burn-out
- 5 ..... Le burn-out dans le secteur culturel
- 7 ..... Sites spécialisés dans la prévention

**Les situations de souffrance au travail et de burn-out semblent se multiplier dans le secteur culturel, nous incitant à nous poser des questions sur le travail et son organisation. Car contrairement à ce que l'on pourrait penser, le burn-out n'est pas le signe d'une défaillance ou faiblesse individuelle, mais d'un dysfonctionnement du collectif ou de l'organisation de travail.**

**D'après la définition de Christina Maslach, psychologue sociale, le burnout se traduit par un « épuisement physique, émotionnel et mental qui résulte d'un investissement prolongé dans des situations de travail exigeantes sur le plan émotionnel ».**

**Sélection de ressources sur cette thématique.**



# LA SOUFFRANCE AU TRAVAIL

## Qu'est-ce que la souffrance au travail ? Comment la prévenir ?

### Sélection de ressources.

#### [PODCAST] QUELLE PLACE POUR LES ÉMOTIONS AU TRAVAIL ?

France inter, Grand Bien Vous Fasse // Août 2021  
52 min.

Qu'on le veuille ou non, travailler c'est concilier raison et émotions. Les neurosciences le confirment désormais, les émotions sont essentielles au processus cognitif. Ni trop, ni trop peu. Lagö, comme disent si bien les Danois. Mais toutes les émotions peuvent-elles s'exprimer au boulot ?

→ Écouter l'émission

#### [REPORTAGE] LE BUSINESS DU BONHEUR

Jean-Christophe Ribot // ARTE, 2022. 1h27 min.

La psychologie positive, conceptualisée aux États-Unis à la fin des années 1990, s'est imposée en Europe par le biais du management d'entreprise.

Enquête sur une discipline contestée, proche du développement personnel.

→ Voir le reportage

#### LE BIEN-ÊTRE AU TRAVAIL : ENJEUX ET RISQUES

Isabelle Barth // Les outils de la prévention. 2021

Alors que le temps passé au travail n'a fait que diminuer au cours des décennies, on en attend paradoxalement de plus en plus.

Les salariés veulent s'épanouir dans leur vie professionnelle, et les dirigeants partent de l'hypothèse que des collaborateurs heureux et satisfaits au travail seront plus performants. Mais les uns comme les autres font souvent fausse route en pensant que le bien-être au travail se limite à l'assistance et au confort !

→ Voir la fiche pratique

#### [WEBINAIRE] ÉVALUATION ET PRÉVENTION DES RISQUES PSYCHOSOCIAUX : COMMENT FAIRE ?

Valérie Langevin, experte INRS sur les risques psychosociaux // INRS. Mai 2021. 57 min.

Présentation des principales étapes de la démarche de prévention des risques psychosociaux : outil « RPS-DU » détaillant la méthode de repérage et d'analyse des RPS, conseils pour la mise en œuvre de la démarche et l'animation des entretiens collectifs,...

→ Voir le webinaire

#### [PODCAST] FAUT-IL SOUFFRIR POUR FAIRE LE BIEN ?

Louie Média. Série « Travail en cours » // Octobre 2020. 29 min.

Dans ce nouvel épisode de Travail (en cours), Marie Semelin s'est demandée en quoi la souffrance au travail dans le secteur de l'ESS, l'économie sociale et solidaire, était liée à l'organisation actuelle du secteur. Elle interroge Pascale-Dominique Russo, ainsi que Juliette, qui vient de quitter l'association où elle travaillait depuis un an.

→ Voir la vidéo

#### MESURER LES FACTEURS PSYCHOSOCIAUX DE RISQUE AU TRAVAIL POUR LES MAÎTRISER

Michel Gollac, Marceline Bodier // 2019

Rapport du Collège d'expertise sur le suivi des risques psychosociaux au travail, faisant suite à la demande du Ministre du travail, de l'emploi et de la santé.

→ Voir le rapport

#### [VIDÉO] CONFÉRENCE DE MARIE PEZÉ - SOUFFRANCE AU TRAVAIL

CFDT SGEN // Conférence de mars 2018

→ Voir la conférence

## [VIDÉO] DANIELÈ LINHART : « TAYLORISME ET MANAGEMENT MODERNE, MÊME COMBAT »

Mediapart // Avril 2015

Dans l'ouvrage « La Comédie humaine du travail », la sociologue Danièle Linhart questionne, compare et rapproche taylorisme et management moderne. D'hier à aujourd'hui, le résultat est le même avec un travail qui perd son sens, épuise et précarise le salarié en le niant dans sa professionnalité.

→ Voir la vidéo

## [VIDÉO] POUR EN FINIR AVEC LES RISQUES PSYCHOSOCIAUX

Yves Clot // ARACT Grand Est. Janvier 2014.

46 min

Yves Clot livre un témoignage sur une situation concrète de travail, tiré de son ouvrage « Le Travail à Cœur : pour en finir avec les risques psychosociaux » (La Découverte, 2011). Ce témoignage vise à dépasser les différents constats, les définitions, pour enfin « En finir avec les risques psychosociaux ». Cette conférence est extraite du colloque « En a-t-on fini avec les risques psychosociaux ? » organisé par l'Aract Lorraine et le Cnam en Lorraine le 12 septembre 2013 à Metz.

→ Voir la conférence

## [VIDÉO] J'AI TRÈS MAL AU TRAVAIL. DOCUMENTAIRE EN 12 PARTIES

Christophe Dejours // Souffrance et Travail, 2011. 9 min.

Christophe Dejours, psycho dynamicien du travail et psychanalyste, s'exprime sur la destruction du travail par les nouvelles formes d'organisation : l'évaluation individualisée des performances.

→ Voir la vidéo

## RISQUES PSYCHOSOCIAUX » : UN CONCEPT OPÉRANT... POUR TRANSFORMER L'ORGANISATION DU TRAVAIL ?

Philippe Douillet // Nouvelle revue de psychosociologie, 2010/2 (n° 10), p. 167-178

En France, l'expression de « risques psychosociaux » est fréquemment utilisée pour parler des questions de santé psychique au travail. Cela s'explique par l'histoire du contexte de la prévention qui a fait d'abord prévaloir une approche de ces questions par les seuls facteurs liés aux individus. Le concept s'est alors développé pour souligner les facteurs organisationnels à l'origine des problèmes de santé au travail. Si le concept de « risque » pose problème compte tenu des présupposés sur la santé au travail qui y sont rattachés, il est possible, pourtant, à certaines conditions d'utilisation de l'expression, de mobiliser les acteurs d'entreprises et de favoriser une approche large des questions de santé mentale au travail permettant de changer des facteurs liés aux organisations du travail.

→ Voir l'article

## OUTILS

### TEST DE PROPAGATION DU BURN-OUT

#### Souffrance au travail // 2020

Ce test de propagation est un parcours clinique permettant, au fil des cases, de mesurer les modifications souvent infraliminaires, subreptices, dans sa vie professionnelle comme dans sa vie privée, qui font évoluer un salarié vers l'épuisement.

→ Télécharger le test

### FAIRE LE POINT RPS

#### INRS

L'outil Faire le point RPS permet aux petites entreprises de s'interroger sur la présence ou non de facteurs de risques psychosociaux et de les évaluer.

Destiné aux entreprises de moins de 50 salariés, cet outil est une aide à l'élaboration du document unique d'évaluation des RPS.

Cet outil comprend 41 questions à renseigner collectivement (direction et salariés).

→ Commencer son évaluation

**Le burn-out est une des conséquences de la souffrance au travail.  
Comment le détecter ? Le prévenir ? Sélection de ressources.**

## PRÉVENIR ET SOIGNER LE BURN OUT POUR LES NULS

**PEZE Marie // Édition Pour les Nuls. 2022**

Apprenez à reconnaître et prévenir le burn-out. Cet ouvrage est destiné à la fois aux victimes, aux accompagnants, aux médecins et aux acteurs du monde de l'entreprise, il analyse les causes du burn-out et les moyens de le surmonter. Il présente les différentes ressources (médicales, psychologiques, administratives et légales) à disposition.

## [PODCAST] BURN-OUT : LE MAL DU SIÈCLE ?

**France Culture // Émission « Cultures Monde», juin 2019. 4 Épisodes de 58 min.**

En l'espace de deux jours, fin mai, l'OMS a classifié le burn-out comme maladie avant de rétro-pédaler. Si la bonne santé mentale est jugée de plus en plus importante, la reconnaissance du syndrome d'épuisement professionnel ne fait pas l'unanimité. Mais que recouvre exactement le mot burn-out ?

→ Écouter les podcasts

## ÉPUISEMENT PROFESSIONNEL OU BURNOUT : QUAND L'INVESTISSEMENT PROFESSIONNEL DEVIENT TROP LOURD À PORTER

**INRS // 2017**

Le burnout ou l'épuisement professionnel, initialement identifié parmi les personnels soignant et aidant, peut concerner toutes les professions qui demandent un engagement personnel intense. Les mesures de prévention doivent empêcher une aggravation de la santé des personnes déjà menacées d'épuisement et, parallèlement, prévenir l'apparition d'autres cas.

→ Voir la fiche pratique

## LE SYNDROME D'ÉPUISEMENT PROFESSIONNEL OU BURNOUT : MIEUX COMPRENDRE POUR MIEUX AGIR. GUIDE D'AIDE À LA PRÉVENTION.

**INRS, ANACT, Ministère du Travail // 2015**

Dans ce dossier, le burnout sera donc examiné sous trois angles :

- Que recouvre le terme de burnout ?
- Quels sont les moyens et les actions collectives et individuelles qui peuvent être mis en œuvre
- pour le prévenir et agir sur ses facteurs de risque ?
- Quelles recommandations peuvent être données pour réagir, collectivement et individuellement, face à un ou plusieurs cas de burnout ?

→ Voir le dossier

## LA RECONSTRUCTION PROFESSIONNELLE APRÈS UN BURN-OUT

**S. Bataille // INRS, Références en Santé au travail n° 137. 2014**

Pour continuer à s'intégrer dans une vie professionnelle et sociale, un cadre victime de burnout (épuisement professionnel) doit se reconstruire. L'analyse sociologique du parcours de reconstruction post-burnout permet de montrer que les étapes traversées par les victimes sont identiques.

Cette même analyse met en évidence les places respectives de la centralité et du sens du travail qui ont un rôle essentiel dans l'identité professionnelle. Cet article propose aux médecins du travail et/ou aux gestionnaires de ressources humaines une grille de questions à envisager avec la victime pour l'accompagner dans sa reconstruction et permettre de retrouver son identité professionnelle.

→ Voir l'article

## PRÉVENIR LES RISQUES PSYCHOSOCIAUX DANS LE SECTEUR DU SPECTACLE VIVANT

Marc Bouchet // Opale. 2021

Le champ associatif du spectacle vivant semble avoir des difficultés à appréhender les questions de santé au travail et de prévention des risques psychosociaux (RPS).

Ceci peut s'expliquer en partie par les spécificités du secteur, parmi lesquelles on peut identifier les modes organisationnels, la précarité des emplois et la notion de métier « vocation » ou « passion ».

S'interroger sur les RPS dans le secteur culturel amène à se poser les questions suivantes : comment l'organisation et les processus du travail propres au spectacle vivant intègrent-ils les questions de santé au travail ? Comment les professionnel-le-s vivent l'ambivalence du lien entre employeur et salarié-e dans un cadre relationnel et contractuel semblant trop souvent informel et flou ? Et dans lequel la dimension de métier vocation ou passion accentue un investissement personnel important, sans être accompagné d'une reconnaissance symbolique et matérielle, comme la rémunération ?

Ce sont les questions auxquelles Marc Bouchet, consultant expert en prévention des RPS et coach en organisation, apporte des éléments de réponse à travers cette note.

→ Voir la note explicative

## [WEBINAIRE] PRÉVENIR LES RISQUES PSYCHO-SOCIAUX

Centre d'assistance mutualisé Art et Culture. Groupe de travail Ressources et accompagnement // Ufisc et Opale. Mars 2021. 1h 40 min et 1h 30 min.

L'épidémie de Covid-19 génère pour les équipes artistiques et culturelles des situations de crise multiples qui amplifient les facteurs de risques psychosociaux (RPS). Intensité et temps de travail, exigences émotionnelles, manque d'autonomie, rapports sociaux au travail dégradés, conflits de valeurs, insécurité de la situation de travail : ces facteurs et les situations qui les font apparaître ne sont pas des sujets nouveaux dans le secteur mais les douze derniers mois ont vu émerger des problématiques collectives et individuelles inédites.

Plus que jamais, le contexte sanitaire modifie en profondeur l'approche, les moyens et l'organisation des actions de prévention de ces risques psycho-sociaux.

→ Voir les webinaires

## RISQUES PSYCHOSOCIAUX : LE GRAND CHANTIER DU SPECTACLE VIVANT

Profession Spectacle // Octobre 2021

Les risques psychosociaux sont encore peu connus dans le milieu culturel. Pourtant, ces dégâts bien réels peuvent être prévenus : six critères d'attention ont notamment été identifiés. Si la pandémie a modifié certains risques, elle en a aussi créé de nouveaux qu'il faut repérer pour mieux anticiper.

→ Voir l'article

## LES RÉSULTATS DE LA PREMIÈRE ÉTUDE FRANÇAISE SUR L'IMPACT PSYCHOLOGIQUE DES CONDITIONS D'EXERCICE DE L'ENSEMBLE DES MÉTIERS DU SPECTACLE VIVANT ET DU DIVERTISSEMENT

INSAART // 2021

L'étude, menée par l'INSAART, sur l'impact psychologique des conditions d'exercice de l'ensemble des métiers du spectacle et du divertissement, a pour objectif d'identifier les facteurs de risques en santé mentale, inhérents à ces professions, de mesurer leur impact et d'identifier des pistes de solutions afin d'apporter des réponses en terme de prévention, de soin et d'accompagnement.

→ Voir l'étude

## [VIDÉO] CAROLE LE RENDU : INTERVIEW SUR LA SOUFFRANCE AU TRAVAIL DANS LE SECTEUR CULTUREL

Observatoire des politiques culturelles // Février 2020. 8 min.

Carole Le Rendu est enseignant chercheur. Elle a travaillé sur la question du mal être au travail dans le secteur culturel.

→ Voir la vidéo

## RISQUES PSYCHOSOCIAUX DANS LE SPECTACLE VIVANT

**Micha Ferrier-Barbut et Anaïs Lemaignant // Les outils de la prévention. 2019**

On qualifie de « risques psychosociaux » (ou RPS) les éléments qui portent atteinte à l'intégrité physique et à la santé mentale des salariés au sein de leur environnement professionnel. Il s'agit de risques professionnels au même titre que des risques plus classiques (manutention...). Ces risques peuvent recouvrir différentes formes ; ils sont la cause de plusieurs maux et pathologies (problèmes de sommeil, dépression, troubles musculo-squelettiques, maladies psychosomatiques, etc.).

→ Voir la fiche pratique

## [VIDÉO] SOUFFRANCE AU TRAVAIL : GRAND TABOU DU SECTEUR CULTUREL ?

**Culture Veille // Février 2019. 1h35 min.**

Pour faire suite au débat amorcé dans le dossier sur la souffrance au travail, Cultureveille a organisé un plateau média .

Les invités sont :

- Agnès Saal, haute fonctionnaire à l'égalité et à la diversité au ministère de la Culture
- Angeline Barth, secrétaire générale adjointe de la Fédération CGT du spectacle, vice-présidente de l'Afdas
- Sophie Broyer, gérante d'un bureau d'accompagnement en organisation du travail auprès des structures culturelles et ancienne directrice de scènes de musiques actuelles (SMAC)
- Romaric Daurier, directeur du Phénix, scène nationale de Valenciennes et trésorier du SYNDEAC, le syndicat des entreprises artistiques et culturelles.

→ Voir la vidéo

## [DOSSIER] TRAVAIL CULTUREL, LE CONSTAT D'UNE SOUFFRANCE

**Contredanse n°76 // Automne 2019**

Pour nous éclairer, Micha Ferrier-Barbut, dans son article, analyse les failles en matière de gestion d'équipe, tandis que l'avocat Jean-Philippe Cordier explicite le cadre et l'évolution de la loi sur le bien-être au travail. Le travail, s'il est marqueur d'intégration sociale, génère également souffrance et mal-être ; c'est l'objet d'un article qui envisage le travail d'un point de vue théorique. Dans le champ spécifique de la danse, les difficultés liées à la gestion d'équipe et à l'exercice du pouvoir sont au cœur des nombreux témoignages qui n'ont pu être recueillis que sous couvert d'anonymat. La danseuse Ilse Ghekierre s'exprime sur le harcèlement et le site internet qu'elle a fondé pour soutenir les danseuses qui en sont victimes. En Belgique comme en France, les témoignages qui nous sont parvenus sont révélateurs de ces dysfonctionnements. Les articles et entretiens de ce dossier, s'ils révèlent la part sombre de nos métiers, ont pour objectif d'informer sur nos droits, sur les initiatives existantes, et susciter la réflexion. Devant les collègues que nous voyons tomber, devant la souffrance tue et ravalée, puissent ces quelques pages contribuer à tirer la sonnette d'alarme aux côtés de celles et ceux déjà engagés dans cet élan.

→ Voir l'article

## SITES SPÉCIALISÉS DANS LA PRÉVENTION

**Sélection de quelques sites permettant de trouver de la ressource ou de l'accompagnement pour la prévention de la souffrance au travail et du burn-out.**

### SITES RESSOURCES

#### **INRS – Santé et sécurité au travail**

→ <https://www.inrs.fr/risques/psychosociaux.html>

#### **Prévention-Spectacle**

→ [www.prevention-spectacle.fr](http://www.prevention-spectacle.fr)

### SITES D'ACCOMPAGNEMENT

#### **MonSpy**

Site gouvernemental de présentation du dispositif Monpsy : annuaire de psychologues partenaires expérimentés sélectionnés sur leur expérience professionnelle et parcours de soins pris en charge par l'Assurance Maladie.

→ <https://monpsy.sante.gouv.fr/>

#### **Thalie Santé ( Ex CMB)**

→ <https://thalie-sante.org/thalie-sante-0>

#### **Réseau souffrance et travail**

→ <https://www.souffrance-et-travail.com/>

#### **Annuaire des consultations**

→ <https://annuaire.souffrance-et-travail.com/>

### SITES D'ACCOMPAGNEMENT SPÉCIALISÉS DANS LE SECTEUR CULTUREL

#### **APARTS – Association Prévention Santé des Artistes**

→ <http://apsarts.fr>

#### **ARACT AUVERGNE-RHÔNE-ALPES**

→ <https://auvergnerhonealpes.aract.fr>

#### **INSAART – Institut de soin et d'accompagnement pour les artistes et techniciens.**

→ <https://www.insaart.org/>

**NUMÉRO D'URGENCE : 3114 - numéro national de prévention suicide**

Retrouvez toutes nos ressources sur

[www.auvergnerhonealpes-spectacle vivant.fr](http://www.auvergnerhonealpes-spectacle vivant.fr)

(ou [www.aura-sv.fr](http://www.aura-sv.fr) !)

- Les Fiches Mémo : fiches bibliographiques sur une thématique
- Les Fiches Ressources : fiches pratiques pour en savoir plus sur une thématique
- Les lettres d'information : la lettre de l'administrateur et la lettre des territoires
- L'Atlas du spectacle vivant en Auvergne-Rhône-Alpes
- Le guide « Entreprendre dans la culture »
- Les sites [www.mesdebutsdanslaculture.fr](http://www.mesdebutsdanslaculture.fr) et [www.travaillerdanslaculture.fr](http://www.travaillerdanslaculture.fr)



SEPTEMBRE 2022

PRÉVENIR ET PRENDRE EN CHARGE LE BURN-OUT

Éditeur : Auvergne-Rhône-Alpes Spectacle Vivant //

Directeur de la publication : Nicolas Riedel // Rédaction & réalisation :

Marie Coste // Création graphique : Valérie Teppe

Auvergne-Rhône-Alpes Spectacle Vivant est soutenue financièrement par le ministère de la Culture / Drac Auvergne-Rhône-Alpes et la Région Auvergne-Rhône-Alpes.



**La Région**   
Auvergne-Rhône-Alpes

AUVERGNE-RHÔNE-ALPES  
**SPECTACLE**  
**VIVANT**

33 cours de la Liberté - 69003 Lyon

04 26 20 55 55

[contact@auvergnerhonealpes-spectacle vivant.fr](mailto:contact@auvergnerhonealpes-spectacle vivant.fr)

[www.auvergnerhonealpes-spectacle vivant.fr](http://www.auvergnerhonealpes-spectacle vivant.fr)

SUIVEZ-NOUS SUR   