



## Burnout ou dépression?

Diagnostic différentiel



Dr Josée OLERON-RIOLON  
Médecin et psychothérapeute (loi 2010)  
[joseeoleron@orange.fr](mailto:joseeoleron@orange.fr)



Document réservé Dr Josée OLERON



## Trouble dépressif: définition

**DSM-5** **CIM-10**



Au moins **5 symptômes** (1 ou 2 obligatoire), au moins 2 semaines:

- 1- **Humeur dépressive** (signalée par la personne ou observée par les autres)
- 2- **Diminution marquée de l'intérêt ou du plaisir** (toutes les activités)
- 3- **Perte ou gain de poids** (sans régime)
- 4- **Insomnie ou hypersomnie**
- 5- **Agitation ou ralentissement psychomoteur**
- 6- **Fatigue** ou perte d'énergie
- 7- **Sentiment de dévalorisation** ou **culpabilité** excessive ou inappropriée
- 8- **Diminution** de l'aptitude à **penser, se concentrer, ou indécision**
- 9- **Idées suicidaires**

-> détresse, altération du fonctionnement social, professionnel

Document réservé Dr Josée OLERON



## Burnout: un syndrome, des définition(s)

~~DSMV CIM-10~~

**HAS:** Burnout = **syndrome d'épuisement professionnel** (trouble)



« épuisement physique, émotionnel et mental qui résulte d'un investissement prolongé dans des situations de travail exigeantes sur le plan émotionnel »

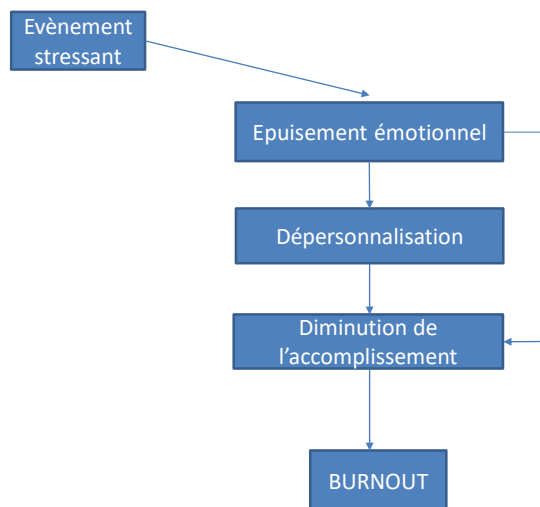
Travaux de Christina Maslach :

Burnout = processus de dégradation du rapport subjectif au travail

Document réservé Dr Josée OLERON



## Modèle tridimensionnel de Maslach et Leiter (1997)



Document réservé Dr Josée OLERON



## Burnout: définition(S)

Nombreuses définitions.....

Manoukian, 2009:

« Le burn-out est un **stress secondaire, chronique** lié à un **vécu professionnel**. Il est issu d'une **inadaptation** des **forces** et des **exigences** en question **dans la situation**.

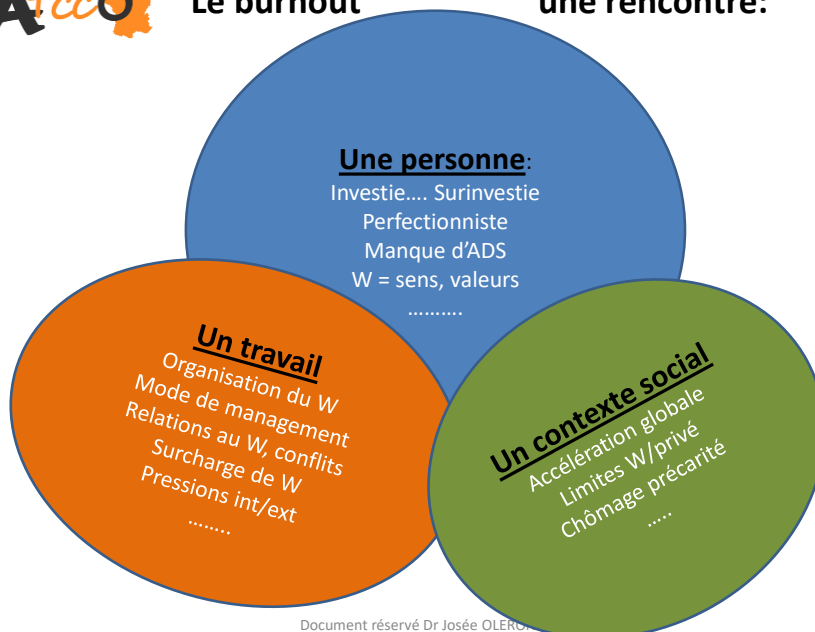
Cliniquement, il se présente sous la forme d'un syndrome incluant une variété de **troubles émotionnels, physiques, intellectuels et comportementaux**, la diminution du **sentiment de compétence** et la frustration du besoin de **réalisation de soi** révèlent à la fois la **présence** et l'**effondrement** de l'**idéal du sujet** »

Document réservé Dr Josée OLERON



Le burnout

une rencontre:



Document réservé Dr Josée OLERON



## Burnout: manifestations

<u>Emotionnelles</u>	<u>Cognitives</u>	<u>Comportementales</u>	<u>Motivationnelles</u>	<u>Physiques non spécifiques</u>
Anxiété Hyperémotivité Anesthésie E° Irritabilité Tristesse	Trouble: mémoire Attention Concentration Fonctions exécutives	Repli sur soi Isolement social Cpt agressif Dim. Empathie Hostilité / collègues ADDICTIONS	Désengagement progressif/W Baisse de motivation Effritement des valeurs /W DOUTE SUR SES COMPETENCES	ASTHENIE +++ Troubles sommeil TMS: lombalgies, cervicalgies, tensions musculaires Céphalées Vertiges Anorexie ou hyperphagie Troubles gastro-intestinaux ..... <b>Souvent 1<sup>er</sup> plan au début</b>

Document réservé Dr Josée OLERON



## Trouble dépressif ou burnout?



En apparence, le tableau est le même....  
Les symptômes sont cependant un peu différents....  
L'histoire ne se « tricote » pas de la même façon.....

Document réservé Dr Josée OLERON



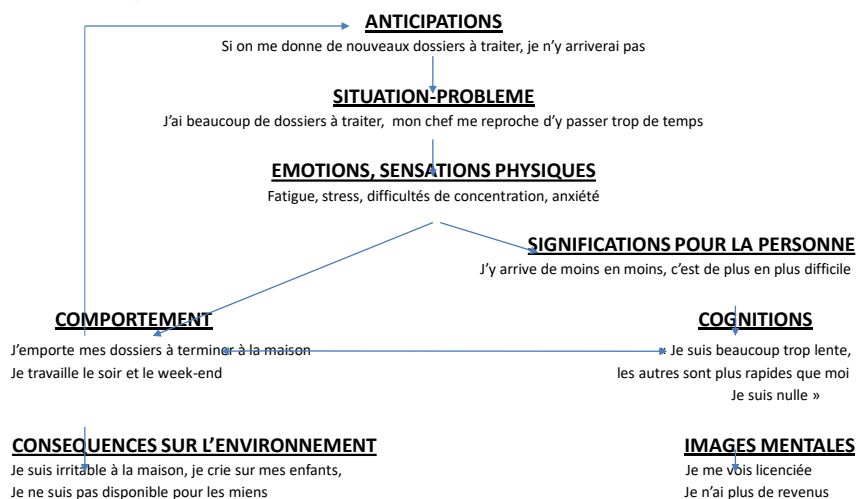
## dépression $\neq$ burnout

<u>Trouble dépressif</u>	S°	<u>Burnout</u>
Signalée par la personne	<u>Humeur dépressive</u>	Observée par l'entourage/ DENI
Toutes les sphères de vie	<u>Baisse de l'intérêt plaisir</u>	Que le W
Insomnie ou hypersomnie	<u>Troubles du sommeil</u>	Insomnie +++++
Ralentissement ++	<u>Agitation ou ralentissement</u>	Suractivité au début
+	<u>Fatigue</u>	1 <sup>er</sup> plan ++++
Toutes les sphères de vie	<u>Dévalorisation</u>	Sphère professionnelle
« envie de mourir »	<u>Idées suicidaires</u>	« Envie que ça s'arrête »
+/-	<u>Manifestations somatiques</u>	1 <sup>er</sup> plan ++++

Document réservé Dr Josée OLERON



## Analyse fonctionnelle d'Anne



Document réservé Dr Josée OLERON



## Tests diagnostiques

### Trouble dépressif

**BDI**  
(Beck Depression Inventory)

**HDRS**  
(échelle d'Hamilton)

**MADRS**  
(Echelle de Montgomery-Asberg)

### Burnout

**MBI:**  
(Maslach burnout inventory)

**CBI**  
(Copenhagen burnout inventory)

Test en cours de validation:  
hétérodiagnostic

Document réservé Dr Josée OLERON



## Autres diagnostics différentiels

Trouble de l'adaptation

Deuil pathologique

Trouble de stress post-traumatique

Harcèlement professionnel

Décompensation d'un trouble psychologique dans un contexte professionnel

Document réservé Dr Josée OLERON



## La prise en charge

	<u>Trouble dépressif</u>	<u>Burnout</u>
Antidépresseurs	OUI	Si + dépression
Somnifères	Variable	Souvent au début
Arrêt de W	variable	presque toujours
Contact médecin W	Parfois	Recommandé
Analyse du poste de W	Non	Recommandé
Acc. Retour au W	Variable	Recommandé ++++

Document réservé Dr Josée OLERON



## La prise en charge

	<u>Trouble dépressif</u>	<u>Burnout</u>
<b>PSYCHOTHERAPIE TCC</b>	Oui	Oui
Act° comportementale	Oui	Oui, <u>après REPOS</u>
Restructuration cognitive	+/-	+ Place du W dans la vie
Gestion du stress	Non	++++ (S?)
Affirmation de soi	+	++++
W/perfectionnisme	Non	Très souvent
Gestion du temps	Non	Oui

Document réservé Dr Josée OLERON



**Merci de votre attention**

**You tube**

**Tedx La Rochelle Josée Oléron**

***« Et si le burnout était une opportunité? »***



Document réservé Dr Josée OLÉRON