

LE PETIT LIVRE DU BIEN-ÊTRE · CHAPITRE 0.4

Stress, épuisement, burn-out : reconnaître et réagir

Le stress n'est pas l'ennemi : un défi ponctuel mobilise. Ce qui use, c'est le stress qui dure sans récupération. L'OMS décrit le burn-out comme un phénomène lié au…

TransparenceRH

3	30,3 %	30 jours	CO 336c
dimensions du burn-out (OMS)	d'actifs épuisés (2022)	détection précoce AI	protection en cas d'incapacité



LA RÈGLE

Ce que dit la loi

L'employeur protège la santé et prévient le **surmenage** (LTr 6 ; OLT 3 art. 2) ; il doit agir quand il sait qu'une personne est surchargée (CO 328).



LA RÈGLE

À retenir

L'OMS définit le **burn-out** comme un syndrome dû à un stress chronique au travail mal géré, avec trois dimensions : épuisement, distance ou cynisme envers le travail, efficacité en baisse.



LA RÈGLE

La règle clé

Un collaborateur dort mal et fait des erreurs inhabituelles : Entretien bienveillant, examen de la charge, orientation vers le médecin (CO 328)



LA RÈGLE

Pour s'en souvenir

« Le signal d'alarme, ce n'est pas le stress : c'est l'absence de récupération. »



LE PIÈGE

Le piège

Attendre que la personne demande de l'aide : l'épuisement réduit justement la capacité à le faire.



LA BASE LÉGALE

Les références

LTr 6 ; OLT 3 art. 2 ; CO 324a, 328, 328b, 336c ; LAI 3b ; OAI 1ter ; LAA 9 ; OMS 2019 ; OFS 2024.



Le cas express

Un responsable peut-il dire à un collaborateur « tu fais un burn-out » ?

> ✓ **Non** Il décrit ce qu'il observe et oriente vers le médecin ; il ne pose pas de diagnostic.



✓ À retenir, dans l'ordre

- ☐ Observer les changements.
- ☐ En parler tôt, sur les faits.
- ☐ Regarder la charge.
- ☐ Orienter : médecin, personne de confiance.
- ☐ Préparer le retour progressif.

Base légale : LTr 6 ; OLT 3 art. 2 ; CO 324a, 328, 328b, 336c ; LAI 3b ; OAI 1ter ; LAA 9 ; OMS 2019 ; OFS 2024.

Le chapitre complet, avec l'exercice : **transparencerh.ch/bd-stress-epuisement.html**

Repère d'information générale sur le droit suisse, sans valeur de conseil juridique individuel. Vérifié aux sources officielles le 10 novembre 2026.