

ÉPUISEMENT PROFESSIONNEL

DES SOUTIENS EXISTENT !



**FACE AU BURN-OUT,
S'INFORMER ET SE FAIRE ACCOMPAGNER,
C'EST DÉJÀ PRENDRE SOIN DE SOI.**

RECONNAÎTRE L'ÉPUISEMENT PROFESSIONNEL :

DES SIGNES À NE PAS IGNORER



L'**épuisement professionnel**, ou **burnout**, est un état de **fatigue profonde** qui s'installe progressivement lorsqu'on fait face à un **stress prolongé au travail**, sans temps suffisant pour récupérer.

Il ne s'agit pas d'un simple "coup de fatigue", mais d'un **véritable signal du corps et du mental** qui appelle à une pause et à une prise en charge.

RECONNAÎTRE L'ÉPUISEMENT PROFESSIONNEL :

DES SIGNES À NE PAS IGNORER

Les signes peuvent être multiples, parfois discrets au début. Parmi les plus fréquents :

- Une **fatigue persistante**, qui ne disparaît pas malgré le repos
- Des **troubles du sommeil** : difficultés à s'endormir, réveils nocturnes, cauchemars, nuits agitées
- Une **irritabilité inhabituelle**, une hypersensibilité ou des sautes d'humeur
- Une **perte de motivation**, un sentiment de vide ou d'inefficacité au travail
- Des **difficultés de concentration** ou des oublis fréquents
- Des **douleurs physiques diffuses** : maux de tête, tensions musculaires, douleurs digestives, palpitations
- Une impression de ne plus arriver à faire face, même aux tâches simples
- Un **retrait progressif** de la vie sociale ou professionnelle
- Un sentiment de **culpabilité**, de **honte**, ou l'impression d'être « moins bon » qu'avant

Il n'est pas nécessaire d'avoir tous les symptômes pour que ce soit sérieux. Chacun peut vivre un burnout à sa manière.

Ce qui compte, c'est de prêter attention à ce que vous ressentez et de ne pas rester seul·e face à ces signaux.

S'écouter n'est ni une faiblesse, ni un échec, mais un pas vers la reconstruction.



CONNAÎTRE LE CHEMIN QUE JE TRAVERSE

COMMENT JE SUIS ENTRÉ DANS LE PROCESSUS

ÉTAPE 2 : STRESS CHRONIQUE

"Je dois tenir je n'ai pas le choix"

Augmentation de l'anxiété
et de l'irritabilité

Retrait social progressif

Déni de la fatigue et de l'épuisement

Troubles physiques (douleurs, tensions
musculaires, maux de tête)

1

ÉTAPE 1 : SURINVESTISSEMENT

"Je dois en faire plus pour être à la hauteur"

Énergie et enthousiasme démesurés

Difficulté à déconnecter du travail

Négligence de ses besoins
personnels

2

3

ÉTAPE 3 : EFFONDREMENT

**"Je suis au bout du rouleau, j'ai besoin d'aide.
Tout en moi dit «STOP»."**

Incapacité à continuer à travailler (arrêt maladie
fréquent)

Crise émotionnelle aiguë, pleurs fréquents,
sentiment d'effondrement

Symptômes dépressifs sévères et anxiété élevée

Impression de ne plus pouvoir avancer

CONNAÎTRE LE CHEMIN QUE JE TRAVERSE

COMMENT JE VAIS ME SORTIR DU BURNOUT

ÉTAPE 6 : RECONSTRUCTION VERS UN NOUVEL ÉQUILIBRE

"Je me reconstruis en apprenant à me préserver, je tire les leçons nécessaires."

Redéfinir ses priorités et ses limites, réajuster ses habitudes de vie, développer des ressources, réfléchir à son évolution professionnelle

Amélioration progressive de la santé physique et émotionnelle

Reprise d'une activité professionnelle avec d'éventuels aménagements ou changement de poste ou d'entreprise, ou reconversion

ÉTAPE 4 : DÉCOMPRESSION

"Je n'y arrive plus, je suis vidé.e, je ne me reconnais pas"

Fort sentiment de vide et perte d'intérêt pour le travail

Symptômes dépressifs (tristesse, désespoir, culpabilité, pleurs)

Difficulté à accomplir des tâches simples du quotidien

Troubles physiques accentués (digestifs, douleurs chroniques, palpitations)

ÉTAPE 5 : RÉCUPÉRATION

"Bien accompagné, je commence à me sentir mieux, je retrouve un équilibre"

Amélioration des symptômes : plus d'énergie, meilleur sommeil, diminution des symptômes anxieux ou dépressifs

Reprise progressive des activités sociales et professionnelles, avec un rythme adapté

AU TERME DE CE CHEMIN :

J'aurai stabilisé mon état émotionnel et physique

J'aurai redonné du sens à mon travail et serai plus à l'écoute de mes valeurs et limites

Je saurai reconnaître rapidement les symptômes d'alerte pour éviter la rechute

Je reconstruirai une vie équilibrée, intégrant travail, repos, vie sociale et personnelle

SOMMAIRE : MON PARCOURS

Les acteurs qui peuvent m'accompagner pour rebondir lors d'un épuisement professionnel. Ils sont présentés au fil des pages du livret.

MÉDECIN TRAITANT

PSYCHIATRE / PSYCHOLOGUE

MÉDECINE DU TRAVAIL

CPAM / MSA

FRANCE TRAVAIL / AVENIR ACTIFS



SOMMAIRE : MON PARCOURS

Selon le secteur professionnel dans lequel je travaille.

SECTEUR PRIVÉ

SECTEUR PUBLIC

INDÉPENDANTS

SECTEUR AGRICOLE





MON MÉDECIN TRAITANT

PREMIER REPÈRE DANS MON PARCOURS MÉDICAL

C'est la première personne à entendre ma souffrance et à m'orienter vers les soutiens nécessaires en fonction de ma situation, de mon statut et de mon état psychologique. Ce parcours peut nécessiter plusieurs consultations, et cela dès les premiers signes d'épuisement ou de mal-être au travail.

DIAGNOSTIC DU MÉDECIN	CE QU'IL PEUT METTRE EN PLACE
Symptômes évocateurs (tests positifs, souffrance psychologique confirmée)	• Prescription d'un arrêt maladie (si nécessaire) • Orientation vers un psychologue/psychiatre • Traitement médicamenteux si besoin • Orientation vers la médecine du travail, qui évaluera la situation et accompagnera à la recherche de solution • Orientation vers le Service Social de la CPAM (si arrêt maladie) • Orientation vers le service Mon CEP (Conseil en Evolution Professionnelle) par Avenir Actifs
Pas de symptômes évocateurs (tests négatifs, mais malaise professionnel perçu)	• Orientation vers la médecine du travail pour évaluation de la situation, et recherche de solutions • Orientation vers le service Mon CEP (Conseil en Evolution Professionnelle) par Avenir Actifs • Orientation vers un psychologue

COMMENT ?

Prenez simplement rendez-vous avec votre médecin traitant. Parlez-lui ouvertement de votre travail et de vos ressentis. Suivez, avec lui, le parcours le plus adapté à votre situation.



En parler tôt, c'est se donner toutes les chances d'agir avant l'effondrement. Vous n'êtes pas seul-e.





MON SUIVI PSY

Le suivi psychologique permet de comprendre les causes du burnout, de mieux gérer les effets émotionnels et de construire des stratégies durables de rétablissement et de prévention.

Cette démarche n'est pas un signe de faiblesse, mais une étape possible pour prendre soin de soi et faciliter la reprise d'un équilibre.

RDV AVEC UN PSYCHIATRE

Le psychiatre est un médecin spécialiste qui peut vous aider à faire le point sur votre état, proposer un soutien adapté et, si besoin, un traitement pour soulager certains symptômes. En effet, dans certains cas, le burnout peut s'accompagner de troubles du sommeil, de l'humeur ou d'une grande anxiété.

Le psychiatre est aussi un acteur majeur dans la prise en charge, et un lien avec les acteurs psycho-sociaux (tels que la médecine du travail, votre médecin traitant, votre assurance maladie...)

RDV AVEC UN PSYCHOLOGUE

Un suivi psychologique permet de mettre des mots sur ce que l'on vit, de comprendre les mécanismes à l'origine de l'épuisement, et surtout de retrouver peu à peu un équilibre.

C'est aussi un espace sécurisant pour reconstruire la confiance en soi, redéfinir ses priorités et prévenir les rechutes.

Être accompagné, c'est se donner les moyens de guérir durablement.



JE SUIS SALARIÉ DU SECTEUR PRIVÉ

MA MÉDECINE DU TRAVAIL

Un appui pour préserver votre santé au travail. La cellule Prévention de la Désinsertion Professionnelle (PDP) est une équipe pluridisciplinaire coordonnée par un médecin du travail.

QUAND ?

- En poste, dès les premiers signes de mal-être professionnel
- Pendant un arrêt de travail pour faire un point sur sa situation médicoprofessionnelle
- En vue d'une reprise ou d'un aménagement

POURQUOI ?

- Repérer et agir précocement sur les situations risquant de déboucher sur un arrêt de travail, en évaluant et accompagnant les salariés
- Proposer des aménagements ou une reprise progressive
- Conseiller en toute confidentialité

COMMENT ?

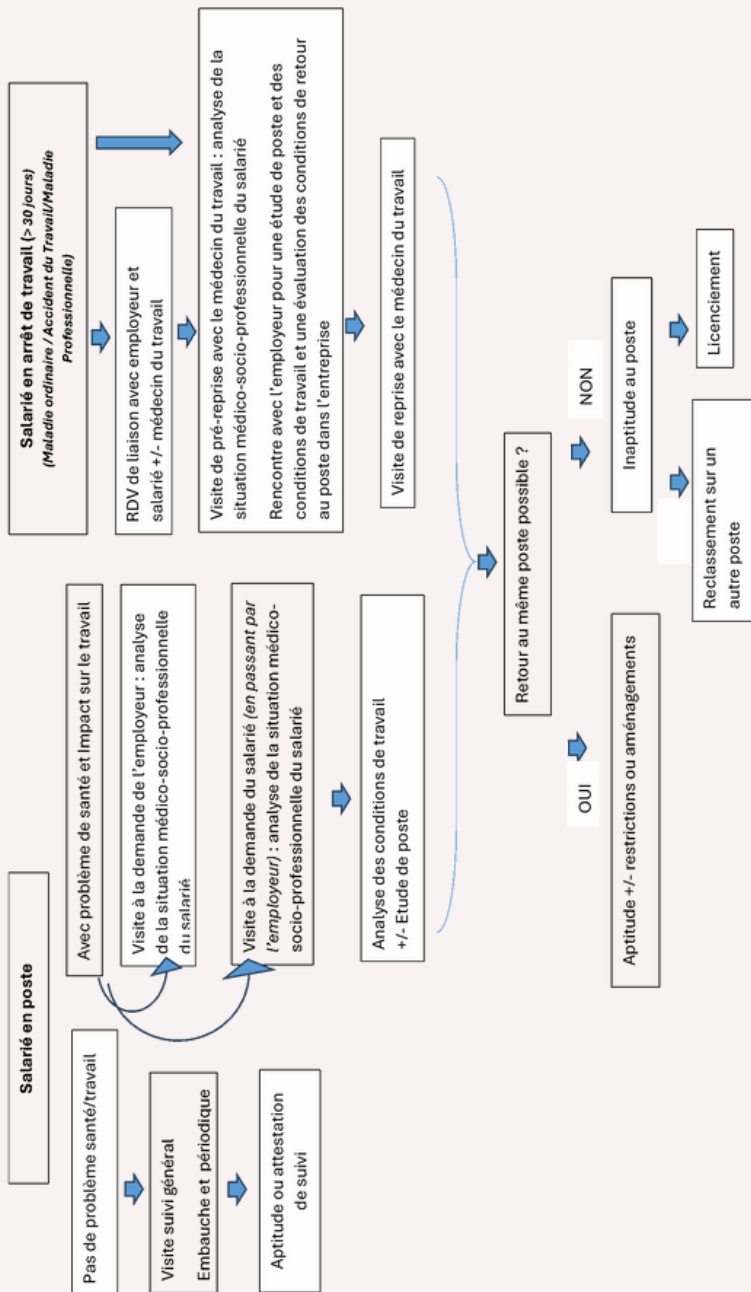
- Par des actions collectives de sensibilisation
- Par des bilans spécifiques réalisés par une équipe d'experts
- Par la coordination de votre parcours entre le médecin du travail et son équipe, les partenaires externes (Service social et médicale de l'Assurance Maladie, Avenir Actifs, Agefiph, organismes spécialisés de rééducation et formation, organismes de bilans de compétences...) et le médecin traitant.
- Vous pouvez prendre rendez-vous à tout moment en contactant le service de santé au travail dont vous dépendez (même en arrêt)



C'est gratuit et confidentiel. Consulter la médecine du travail tôt permet souvent de prévenir une aggravation de la situation et de construire un retour au travail plus serein.



Suivi de l'état de santé des salariés par le service de santé au travail



JE SUIS SALARIÉ DU SECTEUR PRIVÉ OU TRAVAILLEUR INDÉPENDANT



MA CAISSE D'ASSURANCE MALADIE EST LA CPAM

Le service social de la CPAM : un accompagnement pendant votre arrêt de travail.

QUAND ?

- Tout au long de votre arrêt maladie

POURQUOI ?

- Soutien social et écoute personnalisée
- Conseils pour préparer la reprise ou envisager des alternatives
- Orientation vers d'autres dispositifs d'aide

COMMENT ?

- Contact direct possible, sans passer par un médecin
- Infos et prise de contact sur le site de votre CPAM ameli.fr rubrique "ma messagerie" ou par téléphone au 3646 et dites "service social"



C'est un service gratuit et confidentiel

N'hésitez pas à faire appel à ce soutien : vous n'êtes pas seul-e.



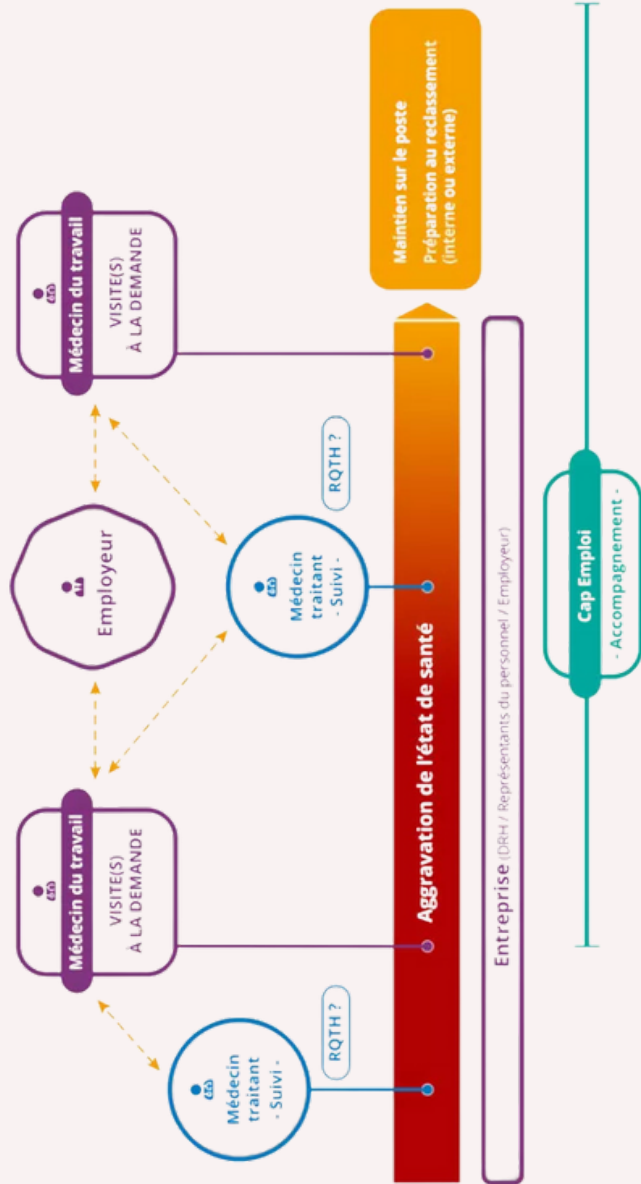
EN BREF

JE SUIS SALARIÉ DU SECTEUR PRIVÉ OU TRAVAILLEUR INDÉPENDANT



En activité

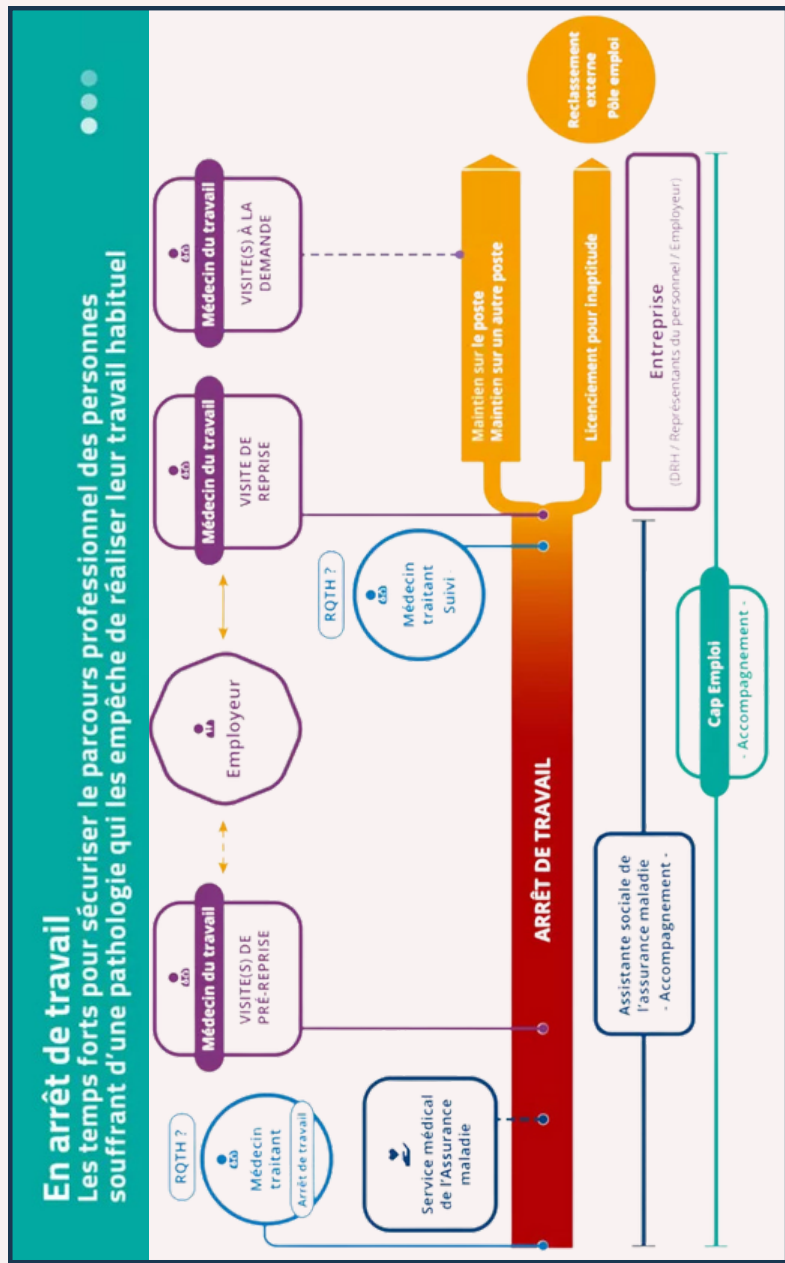
Les temps forts pour sécuriser votre parcours professionnel



Ce schéma a été réalisé dans le cadre du "Système d'Information en Santé, Travail et Environnement (www.sistepaca.org)" animé par l'Observatoire Régional de la Santé Provence-Alpes-Côte d'Azur et financé par la Direction régionale de l'économie, de l'emploi, du travail et des solidarités, l'Association de gestion du fonds pour l'insertion professionnelle des personnes handicapées et l'Agence Régionale de Santé.

EN BREF

JE SUIS SALARIÉ DU SECTEUR PRIVÉ OU TRAVAILLEUR INDÉPENDANT



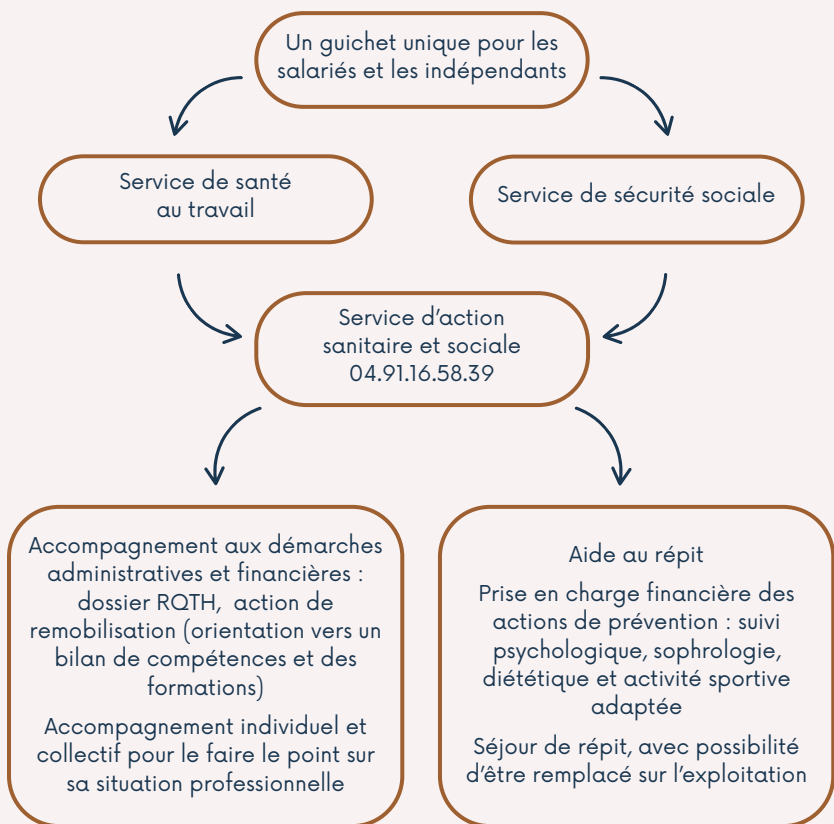
Ce schéma a été réalisé dans le cadre du "Système d'Information en Santé, Travail et Environnement (www.sistepaca.org)" animé par l'Observatoire Régional de la Santé Provence-Alpes-Côte d'Azur et financé par la Direction régionale de l'économie, de l'emploi, du travail et des solidarités / l'Association de gestion du fonds pour l'insertion professionnelle des personnes handicapées et l'Agence Régionale de Santé.

JE SUIS SALARIÉ OU INDÉPENDANT DU SECTEUR AGRICOLE



MA MÉDECINE DU TRAVAIL MA CAISSE D'ASSURANCE MALADIE

Saviez-vous que la MSA regroupe le service de santé au travail (médecine du travail) et le service de sécurité sociale?





JE SUIS SALARIÉ OU INDÉPENDANT DU SECTEUR AGRICOLE



MON ACCOMPAGNEMENT À LA MSA

POUR QUI ?

Salarié ou non-salarié agricole, en activité ou en arrêt de travail.

QUAND ?

- En poste, dès les premiers signes de mal-être professionnel
- Pendant un arrêt de travail, au plus tôt

POURQUOI ?

- Repérer et agir précocement sur les situations risquant de déboucher sur un arrêt de travail, en évaluant et accompagnant les salariés et les exploitants
- Intégrer les actions de prévention et connaître les dispositifs d'aide

COMMENT ?

- Avec une équipe pluridisciplinaire faite de travailleurs sociaux, médecins du travail, médecins-conseils, conseillers en prévention, infirmiers de santé au travail et des partenaires professionnels du handicap si nécessaire
- Par un accompagnement individualisé pour faire le point sur votre situation sociale et médicale et envisager la suite (visite médicale, aménagements, reprise progressive, contrat de travail adapté, réflexion sur l'évolution professionnelle)
- Par un accompagnement collectif avec des ateliers sur diverses thématiques
- En sollicitant une visite à la demande à tout moment. L'employeur n'en sera pas informé si le salarié le souhaite
- En sollicitant la visite de pré-reprise accessible pendant un arrêt de travail de plus de 30 jours. Elle permet de préparer le retour au travail avec des aménagements de poste ou d'évoquer un projet professionnel ailleurs. Le médecin du travail informe l'employeur et le médecin conseil apporte ses recommandations, sauf si le salarié s'y oppose
- En sollicitant le service d'action sanitaire et sociale



JE SUIS SALARIÉ DU SECTEUR PUBLIC



MA MÉDECINE DU TRAVAIL **MA CAISSE D'ASSURANCE MALADIE**

Dans l'optique d'une reprise du travail,
ou d'un changement professionnel.

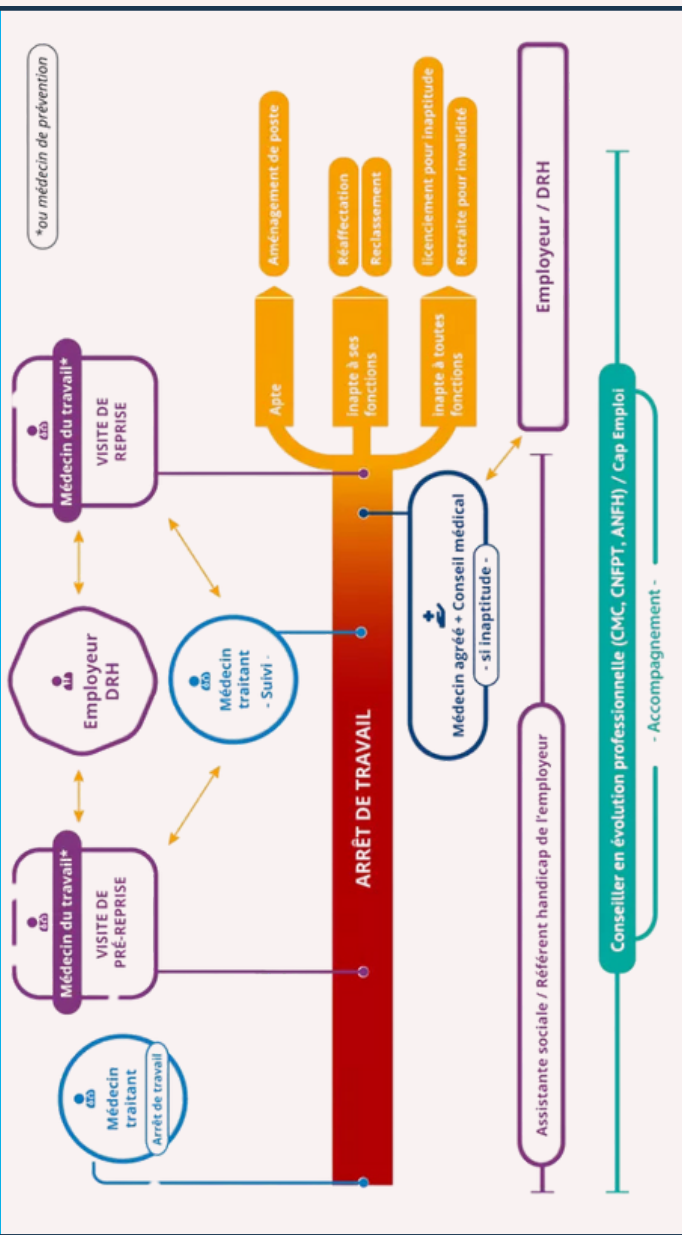
Les services de santé au travail et
d'assurance maladie sont centralisés, en
cas de souffrance au travail, contacter en
priorité le service de médecine de
prévention ou le centre de gestion des
collectivités territoriales.





En arrêt de travail

Les temps forts pour sécuriser le parcours professionnel des personnes souffrant d'une pathologie qui les empêche de réaliser leur travail habituel



Ce schéma a été réalisé dans le cadre du "Système d'information en Santé, Travail et Environnement (www.sistepaca.org)" animé par l'Observatoire Régional de la Santé Provence-Alpes-Côte d'Azur et financé par la Direction régionale de l'économie, de l'emploi, du travail et des solidarités, l'Association de gestion du fonds pour l'insertion professionnelle des personnes handicapées et l'Agence Régionale de Santé.



JE SUIS TRAVAILLEUR INDEPENDANT



MA MÉDECINE DU TRAVAIL

La médecine du travail, c'est possible pour vous aussi.

QUAND ?

- Le Service de Prévention et de Santé au Travail Interentreprises (SPSTI) est accessible en y adhérant (annuellement).

POURQUOI Y ADHÉRER ?

- Accès à un médecin du travail et à son équipe (infirmier, ergonome, psychologue...)
- Bilans de santé, conseils de prévention, suivi post-arrêt
- Aide à l'aménagement de votre activité et à la reprise progressive

➔ Mêmes soutiens que les salarié·es : écoute médicale, prévention de la désinsertion professionnelle, actions sur vos conditions de travail

Si vous n'adhérez pas ou ne pouvez pas adhérer, vous devrez vous appuyer sur votre médecin traitant et des réseaux de soutien externes. N'hésitez pas à en parler autour de vous, à des professionnels de santé, ou simplement à d'autres professionnels indépendants vivant la même chose.

INDÉPENDANT·E : PRÉSERVER VOTRE MOTEUR - VOUS-MÊME !

- Agir en amont limite l'épuisement et les pertes financières : plus la fatigue est prise en compte précocement, plus la récupération est rapide et durable.
- S'entourer d'un soutien extérieur (médecin du travail, psychologue, pairs de confiance) permet souvent d'ajuster le rythme et la charge avant que la situation ne déborde.
- Adhérer à un SPSTI ouvre l'accès, pour un coût modeste, aux mêmes équipes santé-travail que les salarié·es, avec un suivi proactif et des conseils concrets.
- Exprimer les premiers signaux (fatigue, irritabilité, perte d'envie) auprès d'un soignant ou d'un confrère rompt l'isolement et relance l'énergie.
- Prévoir une pause ciblée plutôt qu'attendre la panne complète protège la santé et la pérennité de l'activité.

EN MISANT SUR VOTRE BIEN-ÊTRE, VOUS INVESTISSEZ DANS L'ATOUT LE PLUS PRÉCIEUX DE VOTRE ENTREPRISE : VOUS.



MON ENTOURAGE

Outre l'entourage professionnel que nous venons de présenter, les amis, la famille, les proches sont des alliés précieux dans votre rétablissement. Donnez-leur ce guide pour les aider à comprendre ce que vous traversez et ce dont vous avez besoin.

L'UN DE MES PROCHES TRAVERSE UN BURNOUT



Quand une personne traverse un burn-out, son entourage personnel — famille, partenaire, ami·e·s — devient un repère crucial dans la tempête. Leur présence peut faire toute la différence entre l'isolement et le début d'une reconstruction.

Ce que l'on peut faire, en tant que proche :

OBSERVER SANS ENVAHIR

- Fatigue chronique, irritabilité, retrait, perte d'élan... peuvent être des signaux. Être attentif·ve sans juger, c'est déjà beaucoup.

ÉCOUTER SANS VOULOIR RÉPARER

- Pas besoin de conseils tout faits. Juste écouter, offrir un espace où l'autre peut dire "je n'en peux plus" sans crainte d'être incompris·e.

VALIDER LA SOUFFRANCE

- Le burn-out n'est pas une mode ni une faiblesse. Dire "je te crois", "ce que tu vis est réel", c'est apaisant, réparateur.

ENCOURAGER À CONSULTER

- Avec douceur, suggérer de prendre rendez-vous avec un·e médecin, psychologue, ou thérapeute peut être salvateur.

ALLÉGER LE QUOTIDIEN

- Préparer un repas, accompagner à un rendez-vous, garder les enfants, prendre des nouvelles... autant de gestes simples mais puissants.

ÊTRE PATIENT·E

- La guérison prend du temps. Il y aura des hauts et des bas. L'amour, la constance et le respect du rythme sont des cadeaux précieux.





ET APRÈS?

Après la tempête, lorsque le corps est reposé, que la motivation et l'énergie reviennent, et que vous vous sentez prêts à vous projeter vers un retour à la vie professionnelle, vous pouvez rencontrer les organismes compétents en fonction de votre situation.

SI VOUS SOUHAITEZ FAIRE LE POINT SUR VOTRE ÉVOLUTION PROFESSIONNELLE, PEUT-ÊTRE VOUS RÉORIENTER.	Salariés et indépendants : AVENIR ACTIFS Vous accompagne pour prendre du recul sur votre situation et mieux identifier les solutions qui s'offrent à vous. Demandeurs d'emploi : FRANCE TRAVAIL Votre conseiller et les psychologues du travail vous accompagnent dans votre réflexion en lien avec le marché local du travail.
VOUS SOUHAITEZ CHANGER DE POSTE, OU DE SERVICE DANS VOTRE ENTREPRISE	La MEDECINE DU TRAVAIL vous accompagne dans les échanges avec votre entreprise AVENIR ACTIFS vous accompagne dans votre réflexion de mobilité interne
VOUS SOUHAITEZ CHANGER D'ENTREPRISE, VOUS RECONVERTIR, VOUS RELANCER DANS LE MARCHÉ DU TRAVAIL	FRANCE TRAVAIL soutient votre intégration et votre montée en compétences. • offres ciblées • ateliers de recherche • psychologues du travail • formations de transition AVENIR ACTIFS vous accompagne dans votre projet de transition, de reconversion et de recherche d'emploi





FRANCE TRAVAIL

Les conseillers et psychologues du travail vous accompagnent dans l'élaboration d'un projet d'évolution professionnelle et votre recherche pour un retour durable à l'emploi.

QUAND ?

- Dès la rupture ou la fin du contrat de travail et lorsque vous serez suffisamment rétabli.e. Un pas après l'autre : d'abord le temps du soin, puis le temps de faire le point. L'inscription à France Travail sous entend la capacité à être actif dans sa recherche d'emploi ou dans sa réflexion sur son évolution professionnelle. Si ce n'est pas le cas, il est possible d'être demandeur d'emploi ET en arrêt de travail si votre médecin le juge nécessaire. Votre conseiller France Travail pourra vous informer.

POURQUOI ?

- Pour être accompagné par un conseiller qui évaluera votre situation et vos projets au regard de votre santé
- Pour être accompagné si besoin par un psychologue du travail dans votre réflexion liée à votre avenir professionnel, faire un point sur vos atouts, vos difficultés actuelles, éclairer vos choix professionnels
- Pour bénéficier d'une offre de services et des prestations/actions spécifiques, en considérant les besoins du bassin d'emploi local, y compris dans le cadre d'un projet de création d'activité (ex. valoriser son image professionnelle)
- Pour être ensuite orienté vers les bonnes ressources : ateliers, bilan de compétences, formations (financées sous conditions) ou par le CPF
- Pour bénéficier des allocations chômage si votre situation le permet

COMMENT ?

- Dès la fin de mon contrat, je m'inscris sur **candidat.francetravail.fr/inscription-en-ligne**
- Je rencontre mon conseiller et lui explique mon parcours : si nécessaire, il activera un lien avec les psychologues du travail
- L'allocation chômage est limitée à 18 mois (24 mois si +53 ans).





AVENIR ACTIFS

Avenir Actifs délivre le Conseil en évolution professionnelle (CEP) en région PACA-Corse. Ce service public d'accompagnement gratuit vous offre une écoute et un appui personnalisé pour réfléchir à votre parcours, faire le point sur vos compétences et vous accompagner dans vos choix professionnels.

POUR QUI ?

- Salariés du privé (CDI, CDD, intérimaires, intermittents, etc.)
- Indépendants (artisans, commerçants, etc.)

QUAND CONTACTER ?

- En poste, dès les premiers signes de mal-être si envie de réorienter votre carrière
- Pendant un arrêt maladie, pour préparer la suite
- En complément d'un suivi avec la médecine du travail

POURQUOI ?

- **Prendre du recul sur ma situation, redonner du sens à mon parcours professionnel** : être écouté, clarifier mes besoins et mes attentes
- **M'informer sur les opportunités qui existent**
- **Évoluer dans mon entreprise** : identifier des solutions internes
- **Me former** : repérer la formation adaptée et ses solutions de financement
- **Valoriser mes compétences ou mon expérience** : reprendre conscience de ma valeur professionnelle
- **Devenir entrepreneur** : envisager une autre manière de travailler
- **Changer de métier ou de secteur** : construire mon nouveau projet professionnel, en lien avec mes envies ou mes besoins
- **Trouver un nouvel emploi** : être accompagné pour ma recherche
- **Mieux dialoguer avec mon employeur** : préparer mes échanges pour aborder et faire évoluer ma situation
- **Sécuriser la reprise après un arrêt de travail** : retour progressif, aménagement de poste, nouveau projet professionnel, en lien au besoin avec la médecine du travail.

COMMENT ÇA MARCHE ?

- Prendre rendez-vous sur pacacorse.avenir-actifs.org ou au 09.72.01.02.03
- Service 100 % gratuit, confidentiel et personnalisé
- Des RDV en présentiel ou en visio, adaptés à vos horaires

RESSOURCES



DROIT DU TRAVAIL

Direction Départementale de l'Economie, du Travail et des Solidarités (DDETS)

08.06.00.01.26

<https://travail-emploi.gouv.fr/mot/fiches-pratiques-du-droit-du-travail>

Rdv en ligne pour conseil en droit du travail :

<https://paca.dreets.gouv.fr/Renseignements-personnalisés-en-droit-du-travail-prenez-vos-rendez-vous-en>

Maison de la Justice et du Droit - consultation gratuite d'un avocat en droit du travail

Salon de Provence **04.90.45.32.81**

Avignon **04.13.60.53.83**

CRÉATION D'ENTREPRISE

Réseau initiative Pays Salonais www.initiative-pays-salonais.com

CCI d'Arles "Matinée des créateurs" <https://www.arles.cci.fr/>

explication du statut travailleur indépendant, conseil, avis sur le projet + formation pour création d'entreprise finançable par CPF

Chambre des Métiers et de l'Artisanat www.artisanat.fr

ADIE <https://www.adie.org/> ateliers collectifs + 3 rdv gratuits avec un comptable

SOUTIEN

Association "Ensemble face burnout" Istres www.ensemblefaceauburnout13.com

France Victime : 116 006 ligne d'écoute et de soutien

CPTS Val Durance : Programme Rebondir : ateliers, balades et cafés pour accompagner et prévenir l'épuisement professionnel : cptsvaldurance.fr/actions

RESSOURCE INTERNET POUR COMPRENDRE LE BURNOUT ET LES RISQUES PSYCHOSOCIAUX

<https://noburnout.ch/lessentiel-sur-le-burn-out/>

www.apec.fr/candidat/faire-le-point--changer-de-voie/se-reconvertir/fiche-conseils/burn-out-sans-tabou-episode-1-cafe-numerique.html

[www.souffrance-et-travail.com/ video/les-pros-repondent/consultationssouffrance-et-travail-et-cliniciens-specialises](http://www.souffrance-et-travail.com/video/les-pros-repondent/consultationssouffrance-et-travail-et-cliniciens-specialises)

CARSAT SUD-EST (Caisse d'Assurance Retraite et de la Santé au Travail) www.carsat-sudest.fr/entreprises/prevenir-les-risques-professionnels/risquespsychosociaux.html

DIRECCTE PACA (Direction Régionale des Entreprises, de la Concurrence, de la Consommation, du Travail et de l'Emploi) Risques psychosociaux

<http://paca.direccte.gouv.fr/Travail-etrelations-sociales>

www.sante-securitepaca.org/risques_prevention/risques_psychosociaux/index.php
(dossier RPS)

INRS (Institut national de recherche et de sécurité) www.inrs.fr/risques/psychosociaux/ce-qu-il-faut-retenir.html

MINISTERE DU TRAVAIL travail-emploi.gouv.fr/la-prevention-des-risques-psychosociaux-rps

ANNUAIRE

MEDECINE DU TRAVAIL

Les coordonnées de tous les services de santé au travail sont répertoriées sur le site <http://www.sistepaca.org/annuaire>

AIMST

23 centres médicaux sont répartis sur l'ensemble des Bouches-du-Rhône (22 adresses et 1 centre mobile). Vous pouvez retrouver les contacts sur ce lien :

<https://www.aismt13.fr/contact-centres-medicaux/>

STPROVENCE

Pour toute question médicale, contactez directement le secrétariat de votre Médecin du Travail ou téléphonez au **0 806 805 400** et sur <https://www.stprovence.fr>

SAT DURANCE LUBERON

<https://www.satduranceluberon.fr>

SISTE PACA

(Système d'information en Santé, Travail et Environnement) Site ressource sur les maladies liées au travail, dédié aux médecins, notamment sur la souffrance liée au travail <http://www.sistepaca.org/souffrance-travail/reperer-souffrance-travail>

PRESANSE PACA-CORSE

Association des services de santé au travail PACA Corse www.presanse-pacacorse.org

CPAM

Pour contacter le service social :

- Connectez-vous sur [votre compte ameli](#) : laissez-vous guider par le chatbot de l'Assurance Maladie après lui avoir demandé « contacter le service social » ;
- appelez le **36 46** et dites « service social » (service gratuit + coût de l'appel) ;
- rendez-vous à l'accueil de votre organisme d'assurance maladie (CPAM ou CGSS).

MSA

<https://provenceazur.msa.fr>

Connectez-vous à votre espace privé msa.fr, rubrique **contact et échanges** « Demander un rendez-vous », ou appelez le **04 94 60 38 38** du lundi au vendredi de 8H30 à 12h et de 13h à 16h.

FRANCE TRAVAIL

Dans la plupart des situations vous devez obligatoirement passer par l'inscription en ligne sur francetravail.fr à partir du service « M'inscrire, me réinscrire » disponible depuis la page d'accueil du site

AVENIR ACTIFS PACA CORSE.

Mon conseil en évolution professionnelle pour les salariés du privé et les indépendants. Service public gratuit pour vous accompagner sur vos projets d'évolution professionnelle, retrouvez notre offre de services et prenez rdv sur notre site <https://pacacorse.avenir-actifs.org> ou appelez le **09 72 01 02 03** (numéro non surtaxé).

RDV ET PRISE DE NOTES

NOTES

POUR ALLER MIEUX, PAS DE SECRET :



Communautés Professionnelles Territoriales de Santé
Secteur : Lamanon, Euguères, Sônes, Charlevat, La Roque
et Anthédon, Allons, Orgen, Cazzen, Malmort, Yermigues,
Pugnet, Minvado

Le premier pas est d'en parler dès les premiers symptômes.

Ceux-ci ne sont pas des signes de faiblesse, mais des symptômes de stress majeur.

Vos proches, votre médecin ou votre entourage professionnel ne soupçonnent peut-être pas votre mal-être, et pourtant ils peuvent vous apporter leur aide en commençant par offrir une oreille attentive.

PARLEZ-EN !

RETROUVEZ TOUS LES CONTACTS SUR CE LIVRET !



@CPTSVALDURANCE
CPTSVALDURANCE.FR

Réalisé et édité par la CPTS Val Durance
Mise à jour mai 2025