

Enquête sur la prévalence & l'intensité du stress professionnel

MURIELLE LONA


Coordinatrice Etudes et Innovation

KARIMA AMROUS

Manager Communication externe

1. Méthodologie
2. Principaux résultats
3. Conclusions & Recommandations

1. Méthodologie

- **Questionnaire + Analyse & interprétation**
 - European Institute for Intervention and Research on burn-out
Dr Patrick Mesters et Céline Bugli
 - Dedicated / Marc Dumoulin
 - MLOZ / Karima Amrous et Murielle Lona
- **Echantillon représentatif des travailleurs belges**
 - 632 personnes avec une activité professionnelle, de + 18 ans
- **Questionnaire online 20 min/ 16-23 juin 2017 / Dedicated**
- **Critères de sélection**
 - exerce une activité professionnelle
 - au moins un épisode de stress professionnel (92%) ou de fatigue professionnelle (72%) ou consultation d'un professionnel de la santé pour ce mal-être (44%)
- **Objectifs**
 - Identification des populations à risque
 - Compréhension : vécu, traitements, conséquences
 - Quels sont les besoins non couverts  services mutualités

1. Méthodologie

- **Définition**

- Stress /épuisement professionnel / fatigue professionnelle / burn-out

- **70 Questions regroupées par thèmes**

- Caractéristiques sociodémographiques
- Facteurs liés à la présence de burn-out
- Profil psychologique
- Caractéristiques de l'épuisement professionnel
- Contacts avec la mutualité
- Soutien de l'entourage et retour au travail après absence
- Conséquences financières



Enquête sur la prévalence & l'intensité du stress professionnel

1. Méthodologie
2. Principaux résultats
3. Conclusions & Recommandations

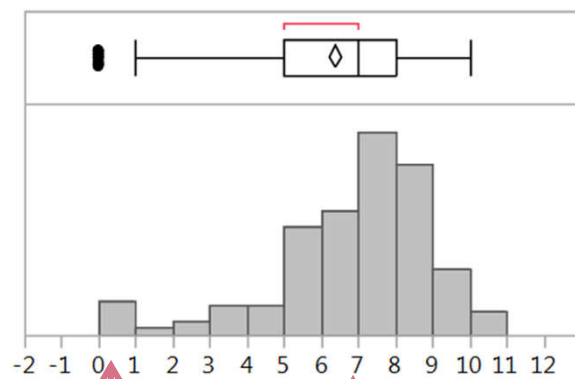
Résultats présentés par catégorie

1. Caractéristiques du stress professionnel
2. Episode de stress professionnel
3. Traitement
4. Reprise du travail
5. Conséquences financières
6. Satisfaction des services de la mutualité
7. Besoins exprimés
8. Focus sur les indépendants



1. Caractéristiques

du stress professionnel : niveau de stress



Sans avis: $27/632=4\%$

Calcul des risques relatifs
en fonction du niveau de
stress: <7 vs > 7

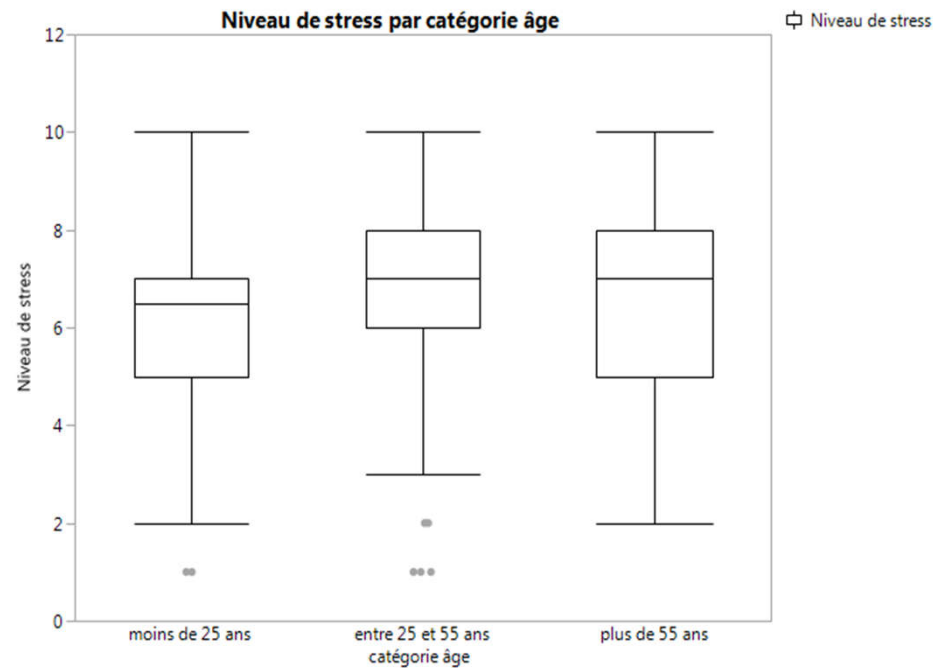


Niveau de stress



1. Caractéristiques

du stress professionnel : Influence de l'âge sur le stress ressenti

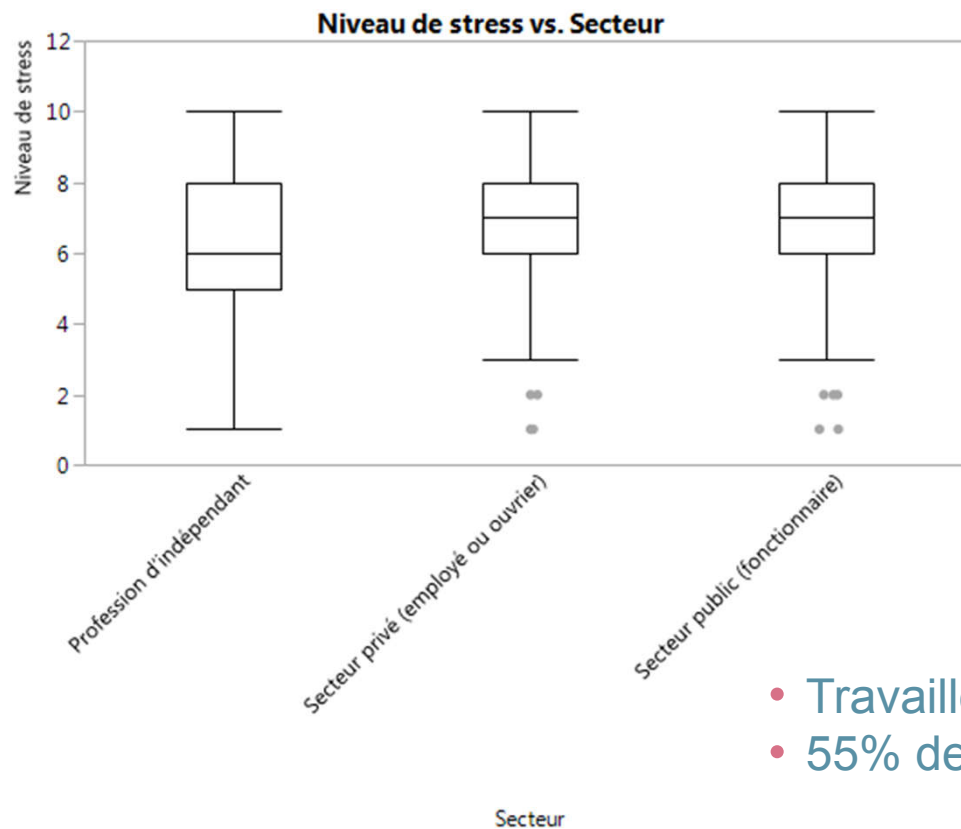


La différence entre les moins de 25 ans et les 25-55 ans est statistiquement significative



1. Caractéristiques

du stress professionnel : secteur d'activités



- Travailler seul est un facteur protecteur
- 55% des indépendants travaillent seuls



1. Caractéristiques

du stress professionnel : origine

	n	Pourcentage (N=632)
Surcharge de travail	311	49,21%
Manque de valorisation du travail effectué	222	35,13%
Contraintes de résultats	183	28,96%
Pression du supérieur	154	24,37%
Difficultés à concilier vie professionnelle et vie familiale	153	24,21%
Manque de cohésion dans l'équipe de travail / avec vos collègues	149	23,58%
Impression de ne pas être à la hauteur	87	13,77%
Peur d'être licencié(e)	63	9,97%
Manque d'autonomie	59	9,34%
Harcèlement	59	9,34%



1. Caractéristiques

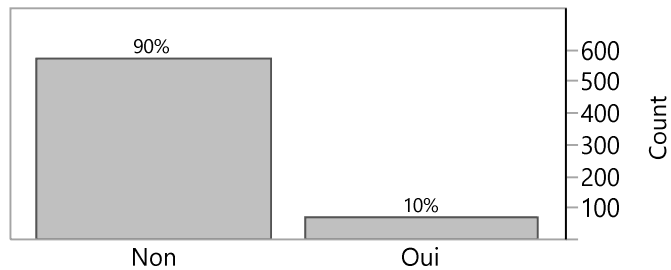
du stress professionnel : troubles liés

Troubles concomitants	n	Pourcentage (N=632)
Fatigue, manque d'énergie	329	52,06%
Trouble du sommeil/Insomnies	249	39,40%
Sentiment de « ras-le-bol »	227	35,92%
Manque de motivation	197	31,17%
Sensibilité extrême, irritabilité	193	30,54%
Anxiété/Dépression	176	27,85%
Céphalées/Maux de têtes	158	25,00%
Troubles de la concentration ou de la mémoire	156	24,68%
Tendance à l'isolement, à la solitude	154	24,37%
Sentiment de ne pas être écouté/soutenu	146	23,10%
Prise ou perte de poids	143	22,63%
Sentiment de ne pas être à la hauteur	121	19,15%
Douleurs musculaires, articulaires chroniques	119	18,83%
Digestifs (p. ex. : ulcères, côlon irritable, troubles gastriques/maux de ventre)	118	18,67%
Autre maladie	69	10,92%
Développement d'addictions (tabac, alcool, stupéfiants, etc.)	66	10,44%
Cardiaques (p. ex. : troubles du rythme, hypertension, douleurs cardiaques, infarctus, etc.)	65	10,28%
Maladies de la peau (allergies, éruptions cutanées)	60	9,49%
Troubles neurologiques (p. ex. : troubles de l'équilibre, bourdonnement d'oreilles, acouphènes, pertes de connaissance, fibromyalgie, etc.)	48	7,59%
Respiratoires (p. ex. : asthme)	40	6,33%
Troubles du métabolisme (p. ex. : troubles de la thyroïde, diabète, etc.)	38	6,01%
Problèmes gynécologiques (p. ex. : disparition des règles, etc.)	19	3,01%
Problème urologique (p. ex. : prostatisme, difficultés urinaires, etc.)	18	2,85%

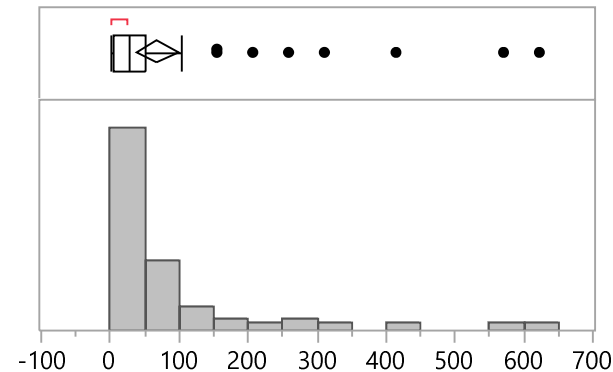


2. Episode de stress professionnel

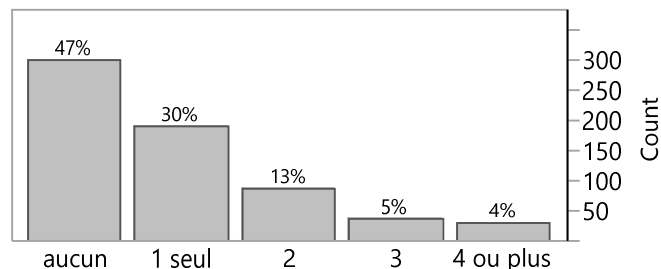
En arrêt de travail actuellement



Durée de l'arrêt de travail (en semaines)



Nombre d'absences pour burn-out



En moyenne: 70 semaines (1 an et 4 mois)

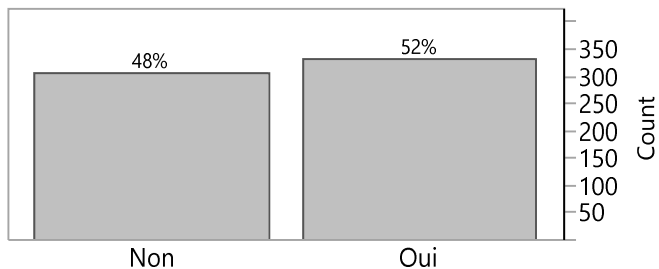
Médiane: 28 semaines (6 mois)

Remarque: Durée courte si stress professionnel et pas burn-out

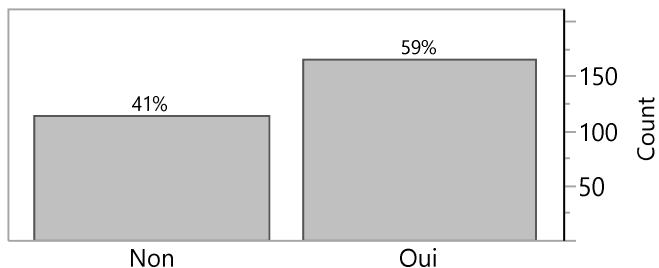


2. Episode de stress professionnel

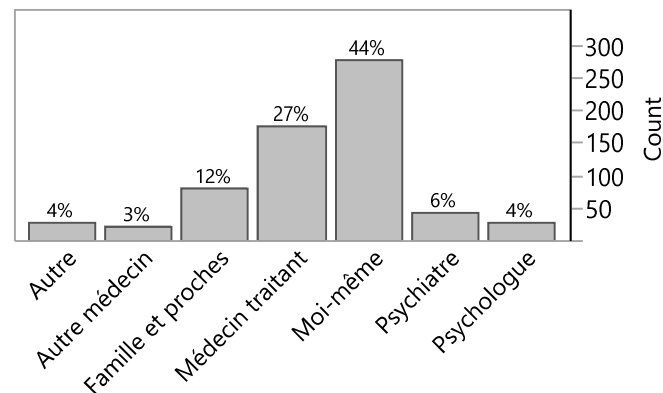
Signes précurseurs



Pour les personnes ayant consulté un professionnel de la santé : BO diagnostiqué



Qui a convaincu que la personne souffre de stress professionnel ?



Terme du diagnostic	n	Pourcentage (N=164)
burn-out	76	46,34%
Epuisement professionnel	73	44,51%
Fatigue professionnelle	73	44,51%
Episode de stress	122	74,39%
Autre diagnostic	30	18,29%

Autre diagnostic: par ex, dépression

Burn-out : Quelles approches ?

20 avril 2018 12



3. Le traitement

Professionnels consultés

	n	Pourcentage (N=632)
Médecin généraliste	283	44,78%
Psychologue	103	16,30%
Psychiatre	92	14,56%
Spécialiste (cardiologue, rhumatologue, etc.) à cause de vos problèmes de santé liés au burn-out	66	10,44%
Ostéopathe	56	8,86%
Coach professionnel	34	5,38%
Syndicat	34	5,38%
Nutritionniste	23	3,64%
Sophrologue	18	2,85%
Unité de mise au point du sommeil	18	2,85%
Unité d'hospitalisation de jour spécialisée dans le stress	16	2,53%
Avocat spécialisé dans le droit au travail	14	2,22%
Autre professionnel consulté	14	2,22%



3. Traitements

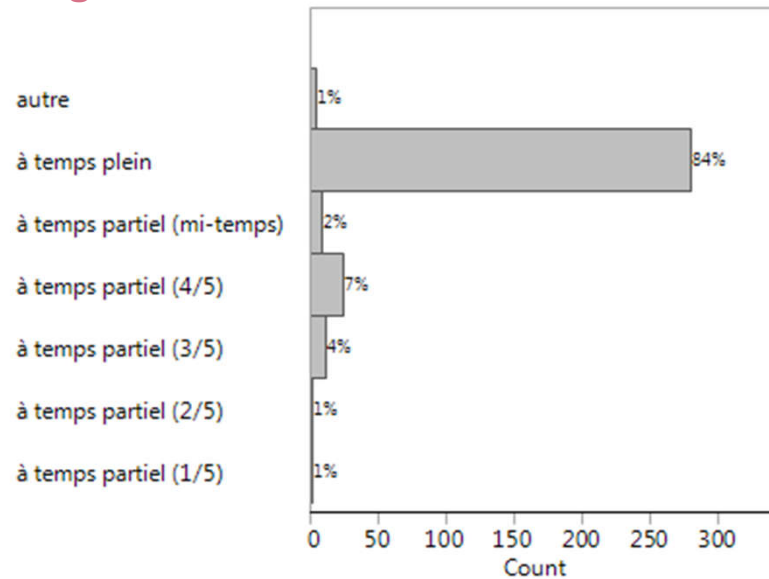
Pour « tenir le coup », avez-vous augmenté la consommation de ...

	n	Pourcentage (N=632)
alcool	183	28,96%
tabac	145	22,94%
alimentation	264	41,77%
stupéfiants	42	6,65%
autre substances	58	9,18%

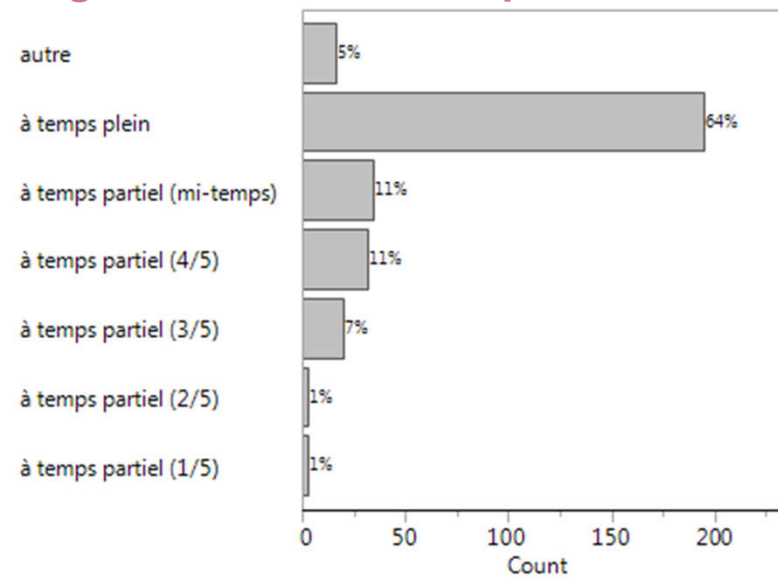


4. Reprise du travail

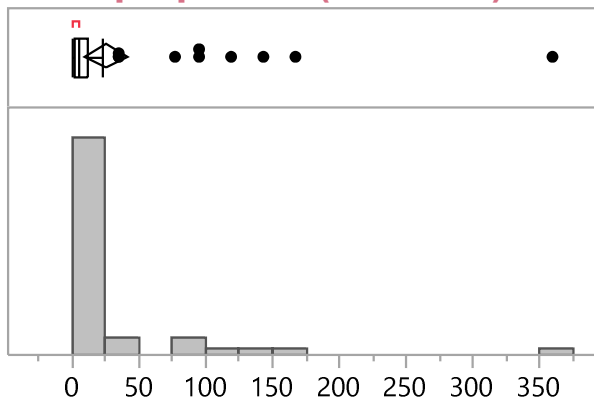
Régime de travail avant le burn-out



Régime de travail à la reprise



Durée du temps partiel (en mois)



En moyenne: 27 mois
Médiane = 6 mois



4. Reprise du travail

repris le même poste

repris le même poste mais avec une formule de travail adaptée (travail à la maison, changement d'horaires, etc.)

démissionné pour changer d'employeur de votre propre initiative

repris votre fonction d'indépendant

repris un autre poste chez le même employeur

pris votre pension

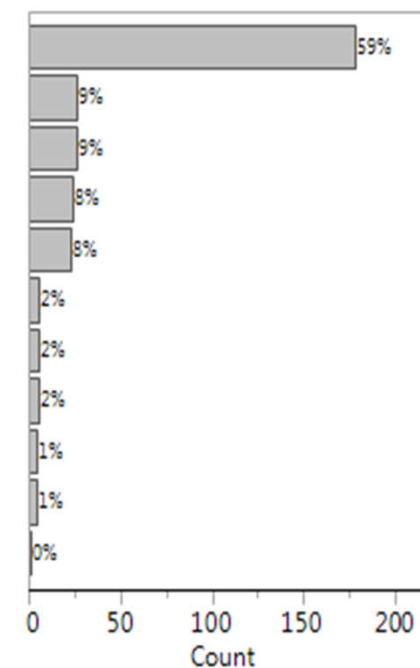
été licencié(e)

autre

reçu un C4 pour raison médicale

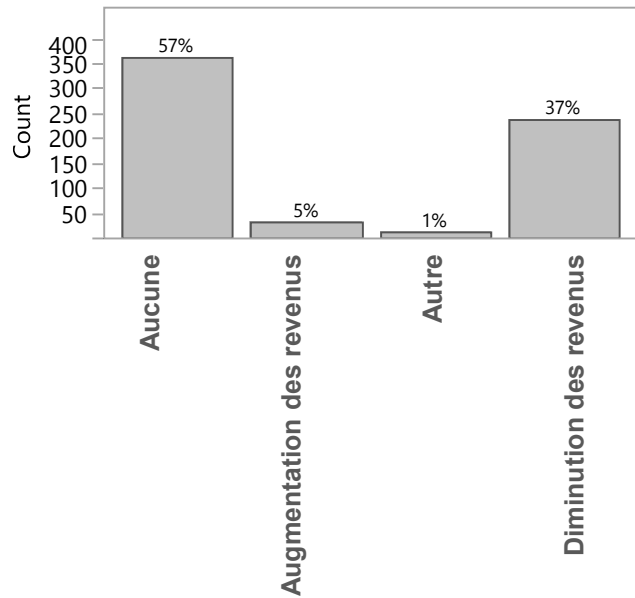
bénéficié d'une prépension

repris le même poste mais avec une formule de travail adaptée (travail à la maison, changement d'horaires, etc.)

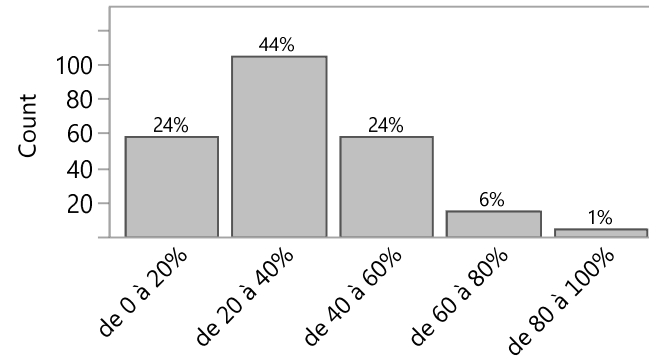


5. Conséquences financières

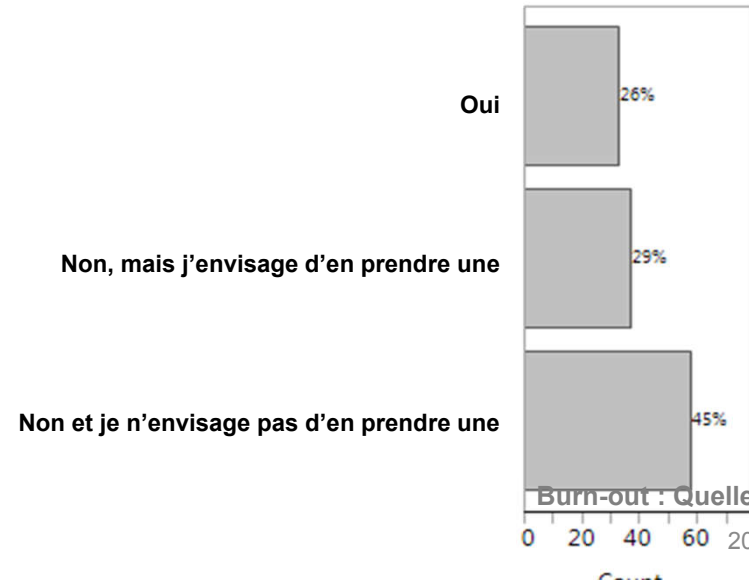
Conséquences sur les rentrées financières



Diminution des rentrées financières



Assurance revenu garanti



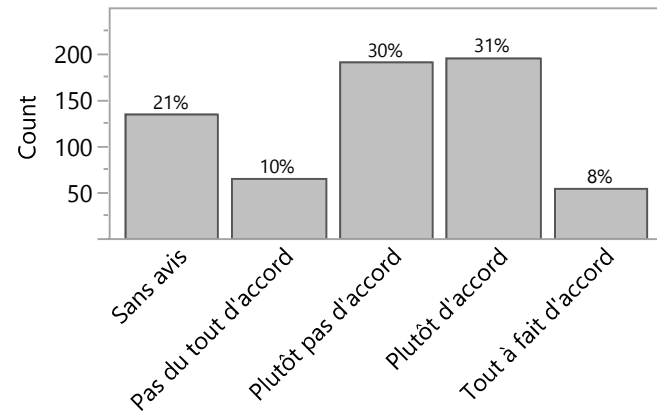
Burn-out : Quelles approches ?

0 20 40 60 20 avril 2018 17

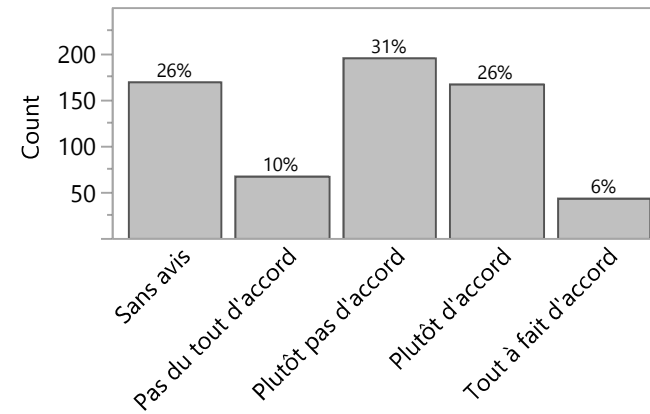


6. Satisfaction des services de la mutualité

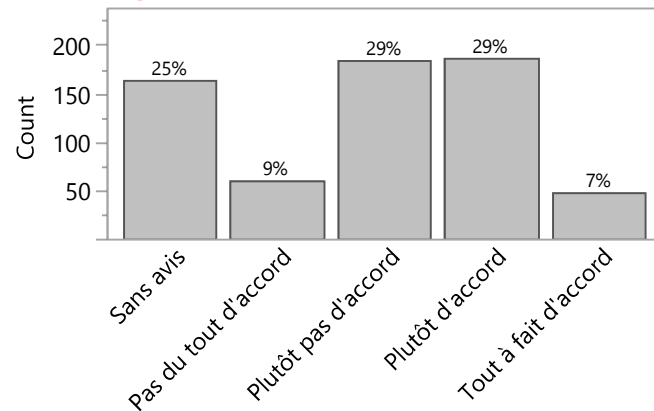
Rapidité des remboursements



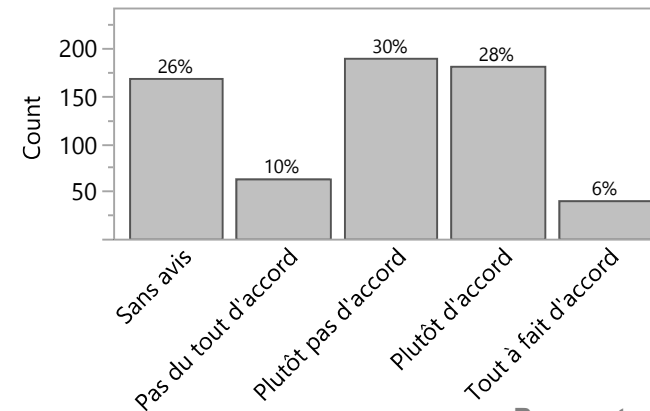
Rapidité de paiement des indemnités d'incapacité



Qualité de l'accueil des employés

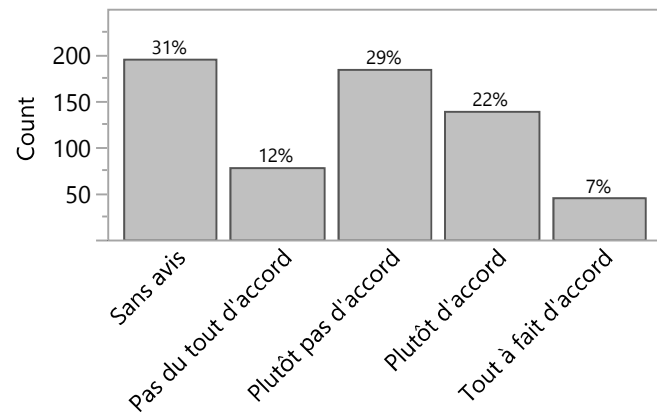


Qualité de l'accueil téléphonique

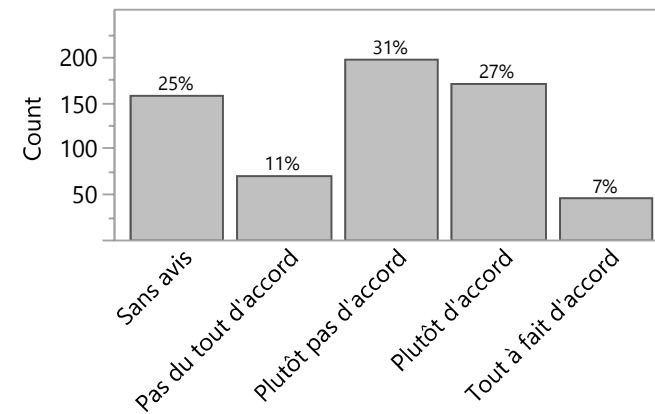


6. Satisfaction des services de la mutualité

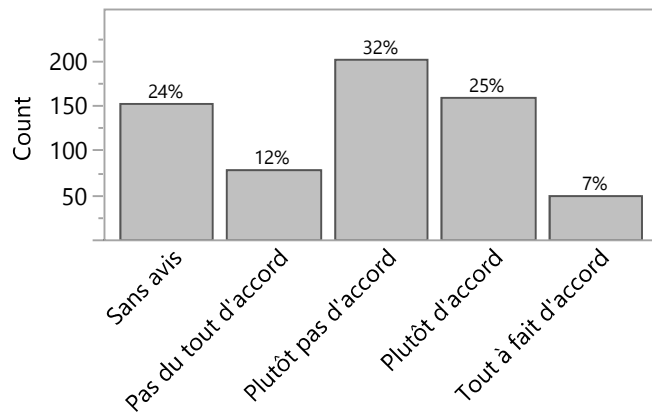
Qualité de l'accueil du médecin-conseil



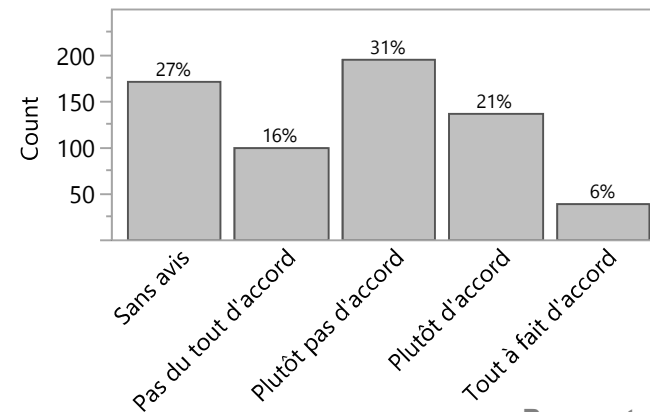
Rapidité de réponse aux questions



Qualité de l'information reçue

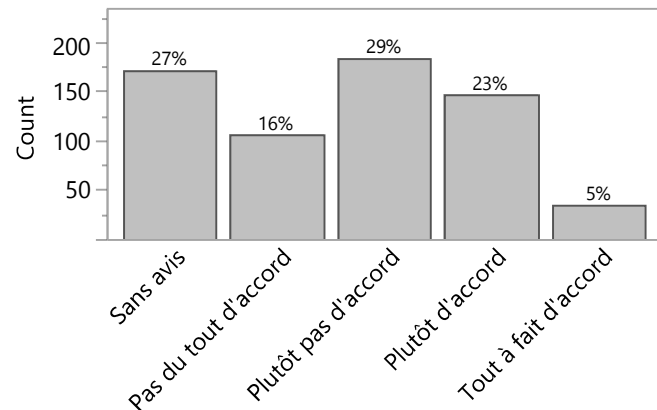


Informations sur les droits du travail

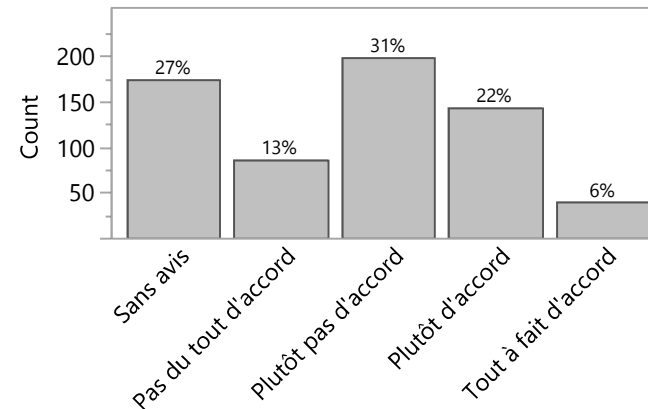


6. Satisfaction des services de la mutualité

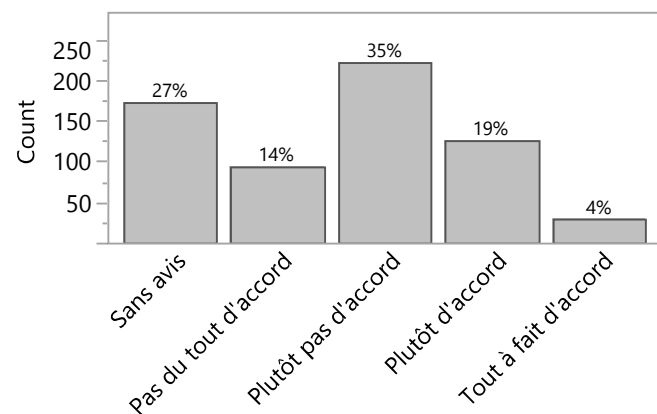
Informations sur ... la fiscalité des revenus



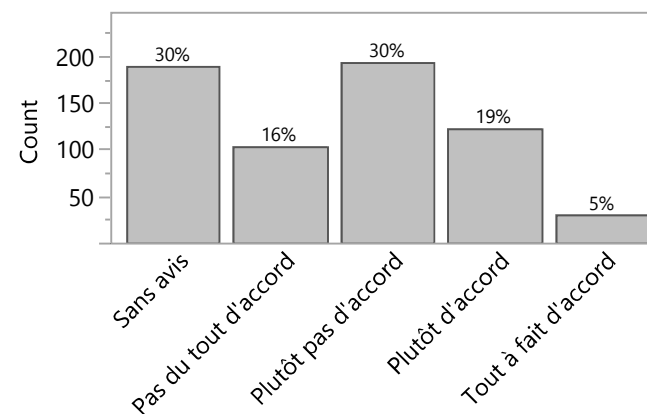
les espaces d'accueil



les spécialistes du burn-out

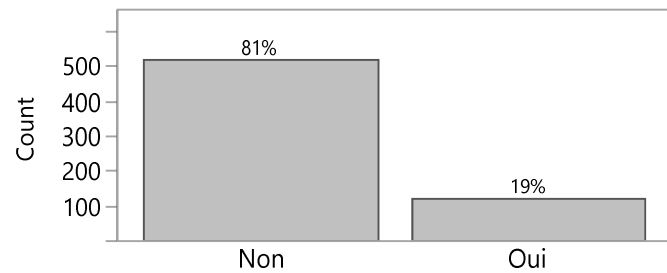


la réinsertion professionnelle

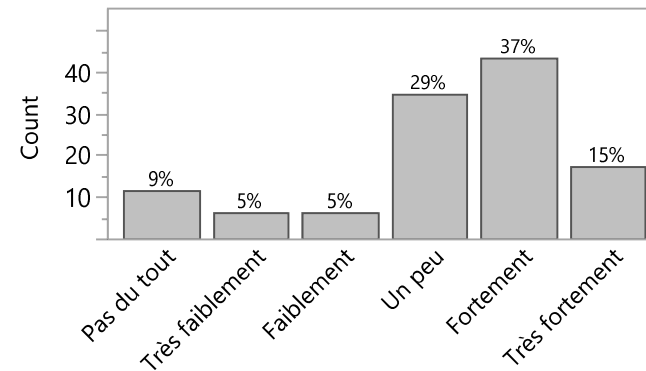


6. Médecin conseil

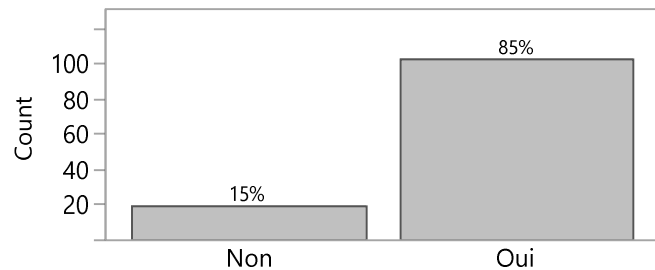
Vu le médecin-conseil de la mutualité



Compris par le médecin-conseil



Diagnostic accepté par le médecin-conseil



7. Besoins spécifiques

	n	Pourcentage (N=632)
des encouragements des collègues	114	18,04%
de soutien de la part de votre employeur	113	17,88%
de soutien psychologique (psychologue, coach, etc.)	97	15,35%
des conditions de travail adaptées lors de la reprise	92	14,56%
d'un travail à temps partiel au moment de la reprise	80	12,66%
de soutien financier pour payer les soins (psychothérapie, séances de relaxation, sophrologie, conseil juridique, coach)	70	11,08%
d'un coup de téléphone de l'employeur	64	10,13%
de soutien de la part du médecin du travail	59	9,34%
d'une proposition de coaching, ou un suivi personnalisé	58	9,18%
de soutien et conseils de la part de juristes en droit du travail, etc.	38	6,01%
d'une plus grande empathie de la part du médecin-conseil mandaté par votre mutualité	37	5,85%
de soutien de la part du médecin-conseil de votre mutualité	34	5,38%
de participer à un groupe de parole	33	5,22%
de soutien d'un nutritionniste	31	4,91%
d'un séjour dans un lieu d'accueil (autre que médical)	31	4,91%
d'une plus grande empathie de la part du médecin de contrôle envoyé par l'employeur	28	4,43%
Autre besoin	27	4,27%



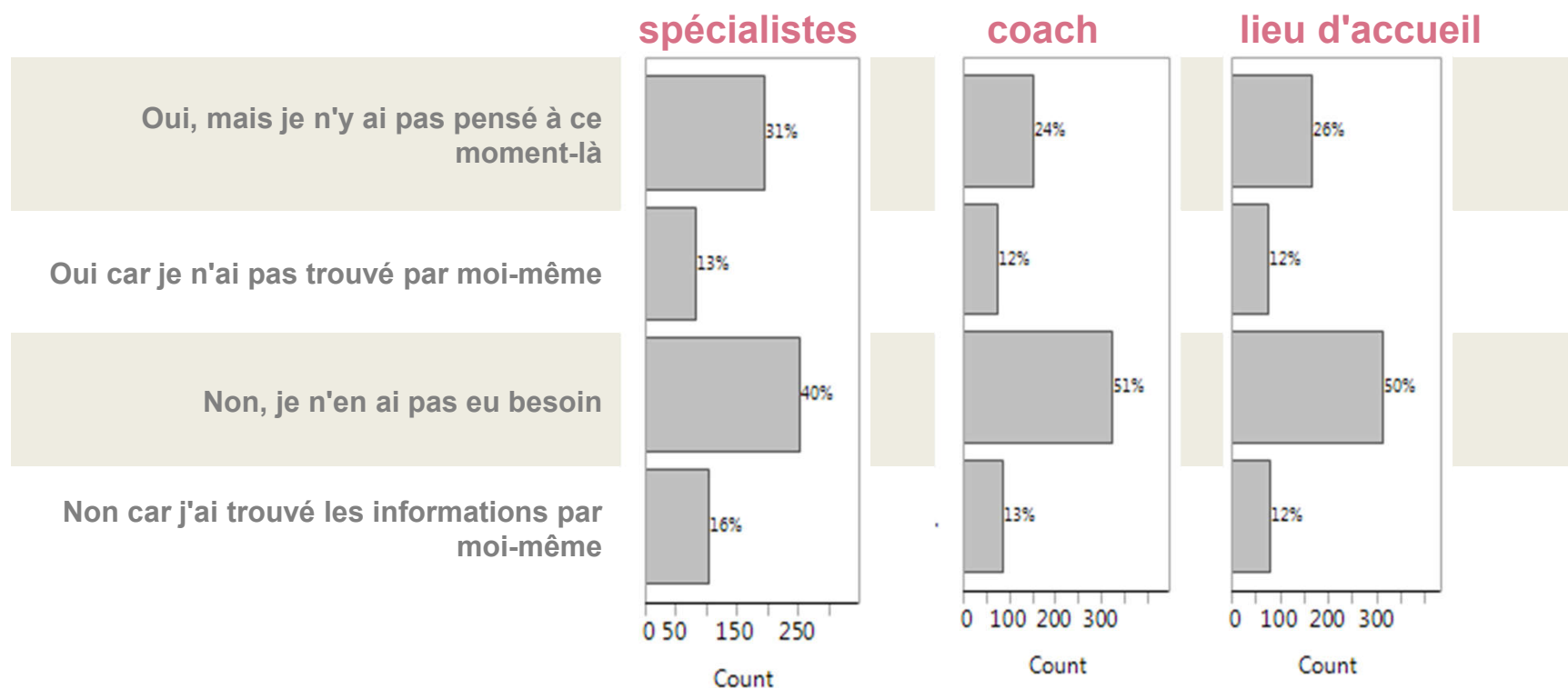
7. Besoin de soutien financier de la mutualité

	n	Pourcentage (N=6 32)
Participation aux frais de consultation de psychothérapie	98	15,51%
Participation financière pour des séances de relaxation (sophrologie, yoga, méditation, etc.)	91	14,40%
Participation financière pour un séjour de soin adapté	53	8,39%
Participation financière pour les services d'un coach	72	11,39%
Participation financière pour une aide à la maison (aide-ménagère, garde d'enfants, etc.)	75	11,87%
Autre participation financière	6	0,95%



7. Besoin de renseignements

Besoin d'adresses de...



8. Focus sur les indépendants

- **Dans le sondage :**
 - prévalence inférieure (15%) à la population générale (22%)
 - Facteurs protecteurs du stress : moins de 25 ans, travailler en tant qu'indépendant, travailler seul (55% des indépendants travaillent seuls)
- **Benchmark (Mairiaux et al, 2012 sur 20.000 entreprises UCM)**
 - Risques plus importants que dans la population de surpoids, dépression ou anxiété de développer des maladies cardio-vasculaires
 - Facteur protecteur : passion pour un projet
- **Considérer les indépendants comme un groupe spécifique**
 - Mutualités : étudier ses besoins, proposer des services adéquats, former les médecins conseils à l'écoute de cette population

