

FÉV.
2026
Le burn-out



**LES
RENDEZ-VOUS**
SANTÉ

**LE BURN-OUT,
COMPRENDRE, AGIR, SE SENTIR MIEUX**

CONFÉRENCE • RENCONTRES • ATELIERS



PAU Capitale
solidaire

BURN-OUT

QUAND L'ÉPUISEMENT PROFESSIONNEL IMPACTE NOTRE SANTÉ

Le burn-out est un syndrome d'épuisement physique, émotionnel et mental qui résulte d'un investissement prolongé dans des situations de travail exigeantes sur le plan émotionnel (selon la Haute Autorité de Santé). L'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) définit ce syndrome d'épuisement professionnel comme « résultant d'un stress professionnel chronique qui n'a pas été géré avec succès ».

Quelques chiffres :

- **480 000 personnes en France sont concernées par un état de souffrance au travail**, dont 7 % (soit 30 000) seraient spécifiquement touchées par le burn-out (Institut de veille sanitaire) ;
- **5,9 % des femmes et 2,7 % des hommes** en 2019 ressentent de la souffrance psychique liée au travail, soit le double par rapport à 2007 (Santé Publique France).
- Le burn-out touche 0,7 % des femmes et 0,34 % des hommes (Santé Publique France).

Comment se caractérise **le syndrome d'épuisement professionnel** ou **burn-out** ?

- **Épuisement émotionnel** : fatigue constante, qui ne passe pas, même après une période de repos.
- **Dépersonnalisation ou cynisme** : insensibilité au monde environnant, déshumanisation de la relation à l'autre, vision négative des autres et du travail.
- **Sentiment de non-accomplissement personnel au travail** : sentiment de ne pas parvenir à répondre correctement aux attentes de l'entourage, sentiment d'inutilité, dépréciation de ses résultats.

Ce syndrome peut se traduire également par des manifestations physiques comme des troubles du sommeil, des troubles musculosquelettiques (type lombalgies, cervicalgies, etc.), des crampes, des céphalées, des vertiges, des troubles de l'appétit, des troubles gastro-intestinaux ou encore des troubles de la mémoire.

Quelles sont les causes les plus fréquentes ?

- Les demandes psychologiques excessives (trop de tâches, pression constante)
- Une faible autonomie décisionnelle (manque de marge de manœuvre)
- Le travail empêché (ne pas pouvoir effectuer son travail correctement, faute de moyens, de temps ou d'organisation)

Nous proposons ce mois-ci

différents temps d'information pour mieux **comprendre le mécanisme de burn-out** et des ateliers complémentaires basés sur des pratiques qui permettent de **diminuer le niveau de stress** et retrouver du bien-être.

CONFÉRENCE

Comprendre le burn-out

Mieux comprendre les mécanismes du burn-out et avoir des clefs pour le prévenir et déceler à temps les signes annonciateurs.

Animée par le Collectif Rebondir de l'association Présen'ciel, un réseau de professionnels complémentaires et spécialisés, qui intervient dans la prévention et l'accompagnement des personnes en situation de burn-out.

Sonja Dubouchet, psychologue clinicienne, Magali Heitz, médiatrice et infirmière en santé au travail, accompagnatrice en prévention du burn-out.

Mardi 3 février
de 18h15 à 19h45

Entrée libre et gratuite, dans la limite des places disponibles.

Auditorium Le Piano,
26 avenue des Lilas à Pau.

En bus : Ligne T3, arrêt CPAM.
Parking gratuit sécurisé



LES ATELIERS

« BIEN DANS MON CORPS, BIEN DANS MA TÊTE »

Réflexologie palmaire

Cette pratique se fonde sur la stimulation de zones des mains correspondant symboliquement à différentes parties du corps. Elle agit sur le stress et les tensions nerveuses en stimulant ces différentes zones réflexes et favorise ainsi relaxation, détente et apaisement.

Proposée par Delphine Marestin, relaxologue certifiée en réflexologie plantaire, palmaire, faciale.

Deux dates au choix :

Mercredi 4 et 25 février
de 18h à 19h30

Gratuit. Nombre limité de participants.
Inscription :
service.santepublique@agglo-pau.fr

3 Place Laherrère, avenue de
Saragosse (n°8 derrière la boulangerie)

En bus : ligne 13 arrêt d'Arsonval,
ligne T1 arrêt Nandina Park.

Marche afghane et posturale

La marche afghane associe respiration consciente et mouvement fluide pour apaiser le système nerveux, réduire le stress et calmer le mental.

Elle permet une reconnexion au corps et au souffle, améliore la posture et relâche les tensions liées au stress chronique. Pratique douce et accessible, elle aide à retrouver progressivement énergie, clarté mentale et confiance en soi.

Animée par Myriam Duchemin.

Prendre du temps pour soi : relaxation et initiation à la sophrologie

Découvrez des techniques de respiration et des exercices simples pour un moment de détente physique et mentale. Cette pratique permet d'apprendre à libérer les tensions du quotidien.

Animé par Cynthia Chaussonnet, intervenante en sophrologie et relaxation, Communauté d'Agglomération Pau Béarn Pyrénées.



Cohérence cardiaque et méditation

La méditation de pleine conscience est une pratique qui consiste à porter son attention sur le moment présent, sans jugement et sans attente. Elle permet de gérer son stress, de réguler ses émotions, de prendre du recul sur les situations, en se connectant à sa respiration et à ses sensations corporelles.

Animé par Isabelle DESII, intervenante en méditation Pleine conscience, Communauté d'Agglomération Pau Béarn Pyrénées.

Samedi 7 février
de 14h à 16h

Gratuit, sans inscription

Départ sur le parking devant la mairie de Gelos au 49 rue Eugène Daur.

Mardi 24 février
de 11h à 12h

Gratuit. Nombre limité de participants.
Inscription :
service.santepublique@agglo-pau.fr

Salle d'animation du Relais Petite Enfance au 35 avenue Honoré Baradat à Pau (entrée par le Hall 33 du bâtiment en bois).

En bus : ligne T1 arrêt Clinique Marzet.

Mercredi 25 février
de 15h30 à 16h30

Gratuit. Nombre limité de participants
Inscription : i.desii@agglo-pau.fr

3 Place Laherrère, avenue de Saragosse à Pau (n°8 derrière la Boulangerie).

En bus : ligne 13 arrêt d'Arsonval, ligne T1 arrêt Nandina Park.