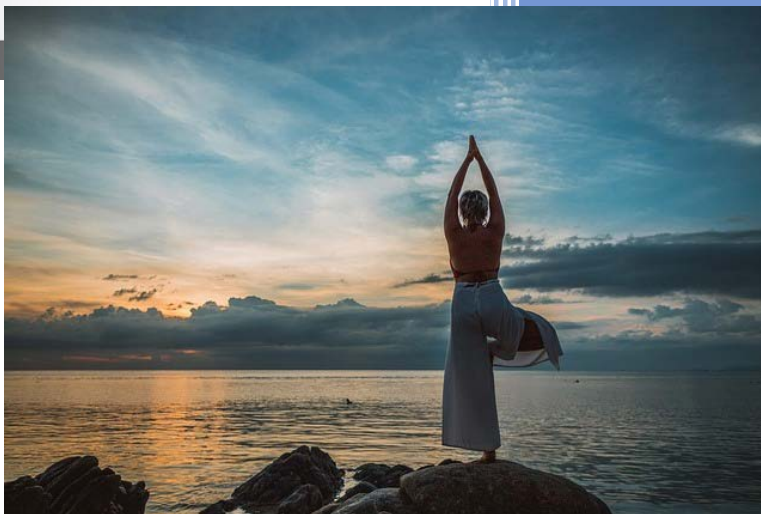




POUR UNE APPROCHE PRÉVENTIVE DU BURN-OUT

mai 2025



Avenue de la Joyeuse Entrée 17-21
1040 Bruxelles
Tél. : +32 2 233 88 11
www.cnt-nar.be

POUR DES TRAVAILLEURS SAINS DANS DES ORGANISATIONS SAINES

6 RECOMMANDATIONS ADRESSÉES AUX ORGANISATIONS ET SECTEURS EN VUE D'UNE APPROCHE PRÉVENTIVE DU BURN-OUT



Les informations contenues dans ce dépliant sont basées sur la recommandation n° 30 que le Conseil national du travail (CNT) a émise le 8 novembre 2023.

Le Conseil national du travail est l'organe de concertation des partenaires sociaux belges. Il est composé des organisations interprofessionnelles de travailleurs et d'employeurs les plus représentatives.

Pour plus d'informations sur le CNT, voir [notre site](#).



POUR UNE APPROCHE PRÉVENTIVE DU BURN-OUT

Les employeurs sont tenus d'œuvrer, au moyen de leur politique de prévention, à l'employabilité durable de leurs travailleurs, afin d'éviter que ceux-ci ne soient absents pour cause de troubles psychosociaux tels qu'un burn-out.

Il s'agit donc de mener, au niveau de l'organisation, une bonne politique qui fait en sorte (ou contribue à faire en sorte) que les travailleurs continuent à travailler en restant en bonne santé, engagés, enthousiastes ou passionnés.

Cela permet, en même temps, de contribuer à des organisations performantes.



DE BONNES PRATIQUES BASÉES SUR LES EXPÉRIENCES DE TERRAIN

✓ Une approche testée

L'approche proposée par les partenaires sociaux a été testée dans le cadre de quelque 90 projets-pilotes au sein de différentes organisations (entreprises, services...) et de différents secteurs, qui ont bénéficié pour cela d'un accompagnement spécialisé sous la supervision d'experts universitaires.

✓ De bonnes pratiques

Les recommandations constituent un large cadre de qualité permettant de mettre en place des actions au sein des organisations, de manière à enregistrer des progrès sur le plan de la prévention du burn-out et des risques psychosociaux au travail.

Les secteurs peuvent y contribuer au moyen d'initiatives de soutien, afin de diffuser les bonnes pratiques recommandées au sein des organisations.

✓ À appliquer largement

L'objectif est que les bonnes pratiques soient appliquées à plus grande échelle au sein des organisations et des secteurs.

LES 6 RECOMMANDATIONS

L'approche des risques psychosociaux est, idéalement, un processus dynamique où l'on travaille continuellement à améliorer l'organisation du travail.

Vous pouvez entreprendre différentes actions pour éviter que les travailleurs ne soient absents pour cause de troubles psychosociaux. Vous pouvez ainsi travailler successivement à :

- la découverte de la problématique
- la création d'un soutien interne
- la préparation d'une politique (l'analyse de la situation)
- le développement d'une politique
- la mise en œuvre de la politique
- son évaluation et
- son éventuel ajustement.

La recommandation n° 30 formule les six recommandations suivantes pour l'approche préventive à adopter par les organisations et secteurs :

1. Veillez à ce que votre approche soit la plus large possible

Choisissez une approche qui tient également compte des facteurs collectifs de risque en matière de charge psychosociale. Mettez ainsi l'accent sur l'amélioration du plus grand nombre possible de facteurs au sein de l'organisation du travail (contenu du travail, conditions de travail, conditions de vie au travail et relations de travail).

2. Créez un soutien interne fort

Basez votre approche sur un soutien interne au sein de l'organisation : elle aura davantage de chances de réussite. Vous pouvez obtenir ce soutien en donnant des informations, en menant des actions de sensibilisation et en créant un environnement/une culture positifs.

3. Travaillez sur mesure

Adaptez votre approche à votre organisation, après avoir identifié les points positifs/problématiques/à améliorer, en tenant compte des différents besoins et profils.

4. Ayez également une vision à long terme

Efforcez-vous d'apporter tant des améliorations rapides que des efforts de longue durée/durables.

5. Travaillez de manière participative et en dialogue

Veillez à ce que l'approche soit ascendante (de la base vers le sommet), en dialogue avec les différentes parties prenantes au sein de l'organisation (les services de prévention et de protection au travail, le département des ressources humaines, l'éventuel service social...) et en premier lieu avec les travailleurs et leurs représentants (au sein du comité pour la prévention et la protection au travail ou, en l'absence de comité, la délégation syndicale ou les travailleurs eux-mêmes).

6. Faites appel au secteur

Pour que votre approche soit couronnée de succès, vous avez tout intérêt à utiliser l'expertise que les secteurs ont à offrir.

VOUS VOULEZ AVOIR DAVANTAGE D'EXPLICATIONS SUR LES 6 RECOMMANDATIONS ?

Le texte complet de la recommandation n° 30 est disponible sur [le site du Conseil national du travail](#).



VOUS VOULEZ EN SAVOIR PLUS SUR LE BIEN-ÊTRE PSYCHOSOCIAL ?

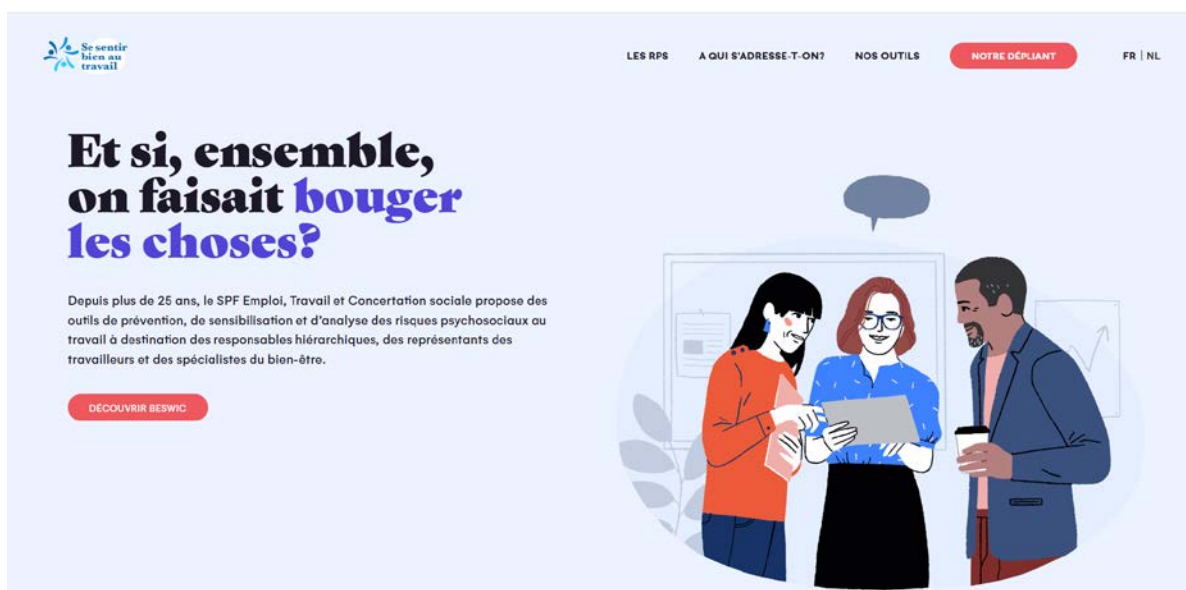
1. Le site web de BeSWIC (Belgian Safe Work Information Center)

[Ce site web](#) est celui du Centre de connaissance belge sur le bien-être au travail du Service public fédéral Emploi, Travail et Concertation sociale.



2. Le site web de la campagne du Plan d'action fédéral « Bien-être mental au travail »

[Ce site web](#), qui a été mis en place par le Service public fédéral Emploi, Travail et Concertation sociale, propose des outils de prévention en milieu de travail, à l'intention des acteurs du bien-être au travail (responsables hiérarchiques, représentants des travailleurs et spécialistes).



VOUS ÊTES INTÉRESSÉ PAR LES PROJETS-PILOTES DU CNT ?

1. Organisation du travail innovante

Le Conseil national du travail a lancé une série de projets-pilotes au sein des organisations [en matière d'organisation du travail innovante](#).

Les partenaires sociaux recherchent par ce biais des manières de permettre, au sein des organisations, une organisation du travail plus souple pour l'employeur, et de parvenir à un meilleur équilibre entre vie professionnelle et vie privée et d'améliorer la soutenabilité de la carrière pour le travailleur.

Les résultats de ces projets-pilotes seront publiés sur [le site web du Conseil national du travail](#).



2. Prévention du burn-out

Vous souhaitez être sélectionné, en tant qu'organisation ou secteur, pour les futurs projets-pilotes [en matière de prévention primaire du burn-out](#) ? Vous trouverez les dates butoirs et la procédure de demande sur [le site web du Conseil national du travail](#).





La version numérique de ce dépliant est disponible sur le site web
du Conseil national du travail.

Deze folder is ook beschikbaar in het Nederlands.

