

RE-BOrn

REturn to Work after BurnOut

Contract - B2/223/P3/RE-BOrn

RESUME

Contexte

Les taux d'épuisement professionnel sont en hausse en Belgique, y compris au sein de l'administration publique fédérale, où les troubles liés au stress représentent plus de 40 % de l'ensemble des jours de congé maladie. Bien que la prévention primaire ait reçu une attention considérable, les stratégies fondées sur des données probantes pour la réintégration après un burnout restent rares (i.e., prévention secondaire et tertiaire). Le projet RE-BOrn (Return to work after Burn-Out) comble cette lacune grâce à des recherches multidisciplinaires et des interventions pratiques.

Objectifs

Le projet RE-BOrn visait à : (1) Évaluer les politiques et pratiques actuelles de réintégration au sein de l'administration publique fédérale (FA), (2) Mettre en œuvre et évaluer un Programme adapté de Traitement du Burnout (FA-BOTP) pour la récupération (i.e., prévention secondaire) en (3) développer et valider le Burnout Reintegration Monitor (FA-BRM) afin de suivre la qualité de la réintégration et prévenir les rechutes (i.e., prévention tertiaire). Une approche mixte a combiné des revues de littérature, des analyses qualitatives comparatives, des tests d'intervention et des enquêtes longitudinales.

Conclusions

Les résultats montrent que le FA-BOTP réduit significativement les symptômes de burnout, de dépression et de stress. Le FA-BRM présente une forte fiabilité et identifie les principaux prédicteurs d'une réintégration réussie, tels que l'autonomie au travail, le sens du travail et la réduction de la charge émotionnelle. Les recommandations politiques soulignent la nécessité d'un investissement durable, de professionnels certifiés, d'un changement de culture organisationnelle et de l'intégration d'outils fondés sur des preuves, tels que le FA-BOTP et le FA-BRM, dans une stratégie globale de bien-être au sein de l'Administration fédérale.

Mots-clés

Burnout, réintégration, secteur public, prévention, FA-BOTP, FA-BRM, exigences-ressources professionnelles, politique de bien-être.