



Et si mieux comprendre son cerveau, c'était mieux le prévenir du burn-out ?

Actis publie un livre blanc pour alerter et agir face à une fatigue mentale devenue massive au travail

Lyon, 25/02/2026 - Alors que les troubles psychosociaux sont aujourd'hui devenus le premier motif de consultation en pathologie professionnelle, ACTIS publie un nouveau livre blanc : « Burn-out et surcharge mentale - Comprendre son cerveau pour le préserver ». Un document de fond, étayé scientifiquement, qui décrypte les mécanismes de l'épuisement professionnel et propose des leviers concrets pour aider les entreprises à agir durablement.

Une réalité massive, chiffres à l'appui

Le livre blanc rappelle l'ampleur du phénomène :

- 480 000 salariés seraient aujourd'hui en situation de souffrance psychologique liée au travail,
- 1 salarié sur 3 serait exposé à un risque de burn-out,
- 1 salarié sur 2 constate une dégradation de sa santé mentale,
- 38 % des salariés français déclarent avoir souffert de stress au travail au cours des 12 derniers mois,
- Le stress professionnel représenterait un coût annuel d'environ 1 milliard d'euros pour la collectivité.

« Le syndrome d'épuisement professionnel n'est pas un état, mais un processus de dégradation du rapport subjectif au travail. »

Le burn-out ne relève donc ni d'un simple manque de résistance individuelle, ni d'un phénomène marginal.

Une nouvelle alerte : la fatigue informationnelle

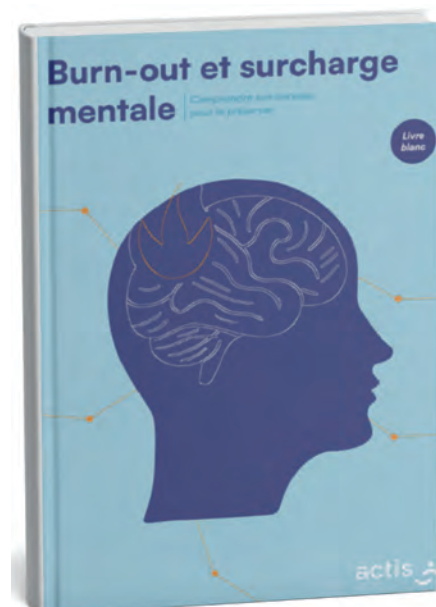
Au-delà des définitions, cet ouvrage fait le lien entre burn-out, surcharge mentale et fatigue informationnelle dans un environnement de travail hyperconnecté qui ne correspond plus aux capacités d'adaptation de notre cerveau. En s'appuyant notamment sur les travaux de l'ObSoCo, d'Arte et de la Fondation Jean-Jaurès, il met en lumière l'émergence d'une nouvelle forme de pénibilité liée à l'infobésité, à la multiplication des e-mails et réunions, et à la difficulté de hiérarchiser les informations, qui favorisent stress, anxiété et épuisement professionnel.

Comprendre pour agir : une approche structurée et opérationnelle

Le livre blanc décrit précisément :

- Les 4 phases du burn-out (de l'engagement à l'effondrement),
- Les 5 familles de symptômes (émotionnels, physiques, cognitifs, comportementaux, motivationnels),
- Les facteurs de risques organisationnels (surcharge, perte de sens, conflits de valeurs, isolement, management, etc.).

« Le burn-out résulte d'une exposition prolongée à un déséquilibre entre les exigences du travail et les ressources disponibles pour y faire face. »



Et surtout, il propose une démarche complète de prévention (primaire, secondaire, tertiaire), allant de la sensibilisation des équipes jusqu'à l'accompagnement du retour et du maintien dans l'emploi.

À propos d'ACTIS :

Depuis plus de 80 ans, ACTIS, association interentreprises loi 1901, agit pour le bien-être au travail en accompagnant dirigeants et équipes vers une performance collective et responsable. Portée par des valeurs d'engagement, de sens collectif et de respect, elle s'appuie sur une gouvernance composée de dirigeants d'entreprises adhérentes.

Son approche pluridisciplinaire repose sur trois axes :

- La santé sociale au travail (assistants de service social),
- La santé physique et mentale (psychologues et infirmiers),
- La formation, le conseil et l'accompagnement.

ACTIS s'appuie également sur un Comité scientifique et technique, garant d'une vision innovante et adaptée aux évolutions du monde du travail, au service des salariés et des entreprises.

Contacts presse

Suzanne ROBIC, Directrice Pôle Projets & Innovation : srobic@actis.asso.fr
Ilona FLÈCHE, Chargée de communication et RP : ifleche@actis.asso.fr

