

Guide de préparation : Visite de médecine du travail pour burn-out

1. Préparation documentaire (Le dossier médical)

- Rassemblez tous les certificats médicaux de votre médecin traitant ou psychiatre.
- Préparez une chronologie simple des événements professionnels ayant mené à l'épuisement.
- Listez vos traitements en cours et les effets secondaires éventuels.
- Préparez une liste factuelle des symptômes physiques et psychologiques (troubles du sommeil, anxiété, douleurs, perte de mémoire).
- Si possible, joignez des preuves de surcharge de travail (mails, plannings, témoignages).

2. Structurer son discours pendant la visite

- Soyez factuel : décrivez les situations de travail plutôt que de porter des jugements de valeur.
- Établissez le lien direct entre vos conditions de travail et votre état de santé actuel.
- Exprimez clairement votre incapacité à reprendre votre poste actuel sans risque pour votre santé.
- Soyez honnête sur l'impact de votre état sur votre vie personnelle et sociale.
- N'hésitez pas à noter vos points clés sur une feuille pour ne rien oublier sous le coup de l'émotion.

3. Les points clés à aborder

- La charge de travail réelle versus la charge contractuelle.
- Le manque de soutien managérial ou les conflits relationnels.
- La perte de sens ou le sentiment d'impuissance face aux missions.
- Les manifestations somatiques (troubles digestifs, cardiaques, cutanés, etc.).
- L'impossibilité de récupération malgré les périodes de repos.

4. Après la visite : les étapes suivantes

- Demandez au médecin du travail de vous remettre un compte-rendu de la visite.
- Comprenez la différence entre un avis d'inaptitude et une simple recommandation d'aménagement de poste.
- Restez en contact régulier avec votre médecin traitant pour le suivi de votre dossier.
- Prenez connaissance des délais de recours si l'avis rendu ne correspond pas à votre état de santé réel.

- Consultez les ressources de votre CSE ou d'un syndicat si vous avez besoin d'un accompagnement juridique.