FICHE 104 · POUR LE PSYCHOLOGUE

# Reprendre le travail après un arrêt

Préparer un retour progressif

**OBJECTIF**

Aider la personne à préparer un retour au travail après un arrêt lié à l'épuisement : signes de préparation, conditions de reprise, aménagements à demander, signaux d'alerte à surveiller.

**POUR QUI**

Fin d'arrêt de travail pour burn-out, anxiété ou dépression.

**DURÉE**

20 à 30 min en séance

## DÉROULÉ

1. Évaluez la préparation : sommeil, énergie, concentration, capacité à penser au travail sans débordement.
2. Listez les conditions qui ont mené à l'épuisement et ce qui doit changer.
3. Préparez les aménagements à discuter (temps partiel thérapeutique, charge, horaires) avec le médecin traitant et le médecin du travail.
4. Établissez un plan de surveillance (fiche 97) et un plan de soutien pour les premières semaines.

## POINTS D'ATTENTION

> Les décisions d'arrêt, de reprise et d'aménagement relèvent du médecin et de la médecine du travail ; le psychologue accompagne la préparation psychologique.

## RÉFÉRENCES

Maslach, C. & Leiter, M. P. (2016). Understanding the burnout experience: Recent research and its implications for psychiatry. World Psychiatry, 15(2), 103-111.

World Health Organization (2019). Burn-out an « occupational phenomenon »: International Classification of Diseases (ICD-11). WHO.

## NOTES DU PSYCHOLOGUE

© 2026 Gonzalo Garzo, psychologue clinicien · gonzalogarzo.com · CC BY-NC-ND 4.0 : partage libre, sans usage commercial ni modification

FICHE 104 · FICHE À REMETTRE

# Reprendre le travail après un arrêt

Reprendre après un épuisement se prépare. Revenir trop vite, ou dans les mêmes conditions, augmente le risque de rechute. Ce plan t'aide à préparer ta reprise avec ton médecin et ton employeur.

1. Où j'en suis : sommeil, énergie, concentration, émotions quand je pense au travail.
2. Ce qui m'a épuisé(e), et ce qui doit changer.
3. Les aménagements à demander (reprise progressive, charge, horaires), à voir avec mon médecin et le médecin du travail.
4. Mes signaux d'alerte à surveiller, et qui contacter si ça recommence.

| Domaine | Où j'en suis /10 | Ce qui m'aiderait |
|---|---|---|
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

**Qu'est-ce qui doit absolument être différent cette fois ?**

Ces exercices ne remplacent pas une thérapie. En cas de détresse ou d'idées suicidaires : 3114 (France, 24 h/24) ou 112.

© 2026 Gonzalo Garzo, psychologue clinicien · gonzalogarzo.com · CC BY-NC-ND 4.0 : partage libre, sans usage commercial ni modification