

## Entraînement thématique 11 : LA SANTÉ

### COMPRÉHENSION DE L'ORAL

❖ Écoutez le document et répondez aux questions suivantes :

1. Quelle est la profession de Bertrand Dautzenberg ?

---

2. Quelle est la nouvelle stratégie préconisée par M. Dautzenberg pour arrêter de fumer ?

---

---

3. Comment justifie-t-il cette stratégie ?

---

---

4. Arrêter la cigarette est une question de volonté.

VRAI

FAUX

Justification : \_\_\_\_\_

---

5. La première phase est de traiter la dépendance psychologique.

VRAI

FAUX

Justification : \_\_\_\_\_

---

6. Que dit M. Dautzenberg sur la cigarette du matin ?

---

---

7. La cigarette électronique peut fonctionner pour arrêter de fumer.

VRAI

FAUX

Justification : \_\_\_\_\_

---

## COMPRÉHENSION DES ÉCRITS

### BURN OUT : UNE MALADIE PROFESSIONNELLE ? DÉFINITION ET SYMPTÔMES

Le terme "burn out" vient de l'anglais "to burn out", littéralement "se consumer". Apparu dans les années 1970, il décrit une situation d'épuisement professionnel. Définition, symptômes, traitement... Voici ce qu'il faut savoir.

Les premiers travaux sur ce sujet datent de 1974. Le psychothérapeute et psychiatre américain Herbert J. Freudenberger définit alors le burn out comme "un état de fatigue ou de frustration résultant du dévouement à une cause, à un mode de vie ou à une relation qui n'a pas donné les bénéfices escomptés". Depuis lors, les différentes études sur le sujet, ses symptômes ou les traitements à apporter, ont toutes approfondi la définition. Aujourd'hui, on parle de "burn out" pour qualifier un épuisement aussi émotionnel que physique et psychique, sous l'effet de tensions subies dans le cadre de la vie professionnelle.

Le burn out peut se manifester par plusieurs somatisations. Les manifestations émotionnelles se caractérisent par une tension nerveuse, une humeur maussade, une certaine irritabilité ou une sensibilité exacerbée. Les manifestations physiques se traduisent par de la fatigue, des troubles du sommeil, une prise ou perte de poids ou des douleurs physiques (maux de tête, nausées, vertiges...). Les manifestations cognitives se définissent par un manque de concentration, un manque de discernement, des difficultés à prendre des décisions. Les manifestations comportementales se caractérisent par un isolement social, une certaine agressivité, un manque d'empathie. Quant aux manifestations motivationnelles, on peut citer le sentiment d'un travail déprécié, un désengagement amplifié par des doutes sur les compétences professionnelles. Cette liste de symptômes est non exhaustive.

Les prises en charge de ce syndrome diffèrent selon l'individu. Un arrêt de travail peut être préconisé pour prendre du recul. Le sport et la relaxation sont recommandés pour récupérer. Une psychothérapie, parfois associée à la prise d'un traitement médicamenteux (antidépresseur), peut s'avérer nécessaire dans certains cas.

Pour que le salarié victime d'un burn out soit indemnisé, il faut que le lien entre sa maladie et son travail soit prouvé. Si la maladie est référencée dans des tableaux spécifiques, fixés par décret, ce lien est présumé, il s'agit d'une maladie professionnelle. Mais ce n'est pas le cas pour le burn out : le salarié doit alors prouver que ses conditions de travail habituelles sont la cause directe et essentielle de sa pathologie et que celle-ci entraîne une incapacité permanente d'un taux au moins égal à 25%. Il doit alors présenter son dossier devant un comité régional de reconnaissance des maladies professionnelles (CRRMP) qui tranche au cas par cas. Depuis la mise en application du décret du 7 juin 2016, des psychiatres sont associés au processus des comités régionaux afin de faciliter l'indemnisation des pathologies psychiques. [...]

En la matière, la durée du congé maladie reste une vaste question. On constate qu'il est variable d'un individu à l'autre. La caisse primaire d'Assurance Maladie préconise un arrêt maladie d'une durée de 14 jours pour tous les troubles anxiо-dépressifs. Force est de constater qu'en réalité, la durée est bien souvent plus élevée. En moyenne, de 6 à 18 mois.

Article écrit par Léa Boluze, Capital, 02/06/2017

<http://www.capital.fr/votre-carriere/burn-out-une-maladie-professionnelle-definition-et-symptomes-1230761>

❖ Lisez le document ci-dessus, puis répondez aux questions suivantes :

1. De quand date le phénomène du burn out ?

---

2. Quelles sont les deux différences principales entre la première définition du burn out et la définition actuelle ?

---

3. Les manifestations du burn out sont principalement physiques.

VRAI

FAUX

Justification : \_\_\_\_\_

---

4. Face au burn out, la seule solution est l'arrêt de travail.

VRAI

FAUX

Justification : \_\_\_\_\_

---

5. Le burn out est identifié en tant que maladie professionnelle.

VRAI

FAUX

Justification : \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

6. Que doit faire le salarié pour bénéficier d'un arrêt de travail en cas de burn out ?

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

7. Les préconisations de la CPAM sont-elles en accord avec l'arrêt de travail souvent constaté pour un burn out ?

Justifier.

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## PRODUCTION ORALE

- ❖ **EXPRESSION D'UN POINT DE VUE :** Vous dégagiez le thème soulevé par le document et vous présentez votre opinion sous la forme d'un exposé personnel de trois minutes environ. L'examinateur pourra poser des questions.

### Santé : pas trop d'Instagram pour les jeunes !

Regarder les photos postées sur Instagram, pas si inoffensif... Selon une étude britannique de la Royal Society for Public Health et du Young Health Movement, publiée vendredi et relayée par le journal The Guardian, quatre des cinq réseaux sociaux les plus populaires portent atteinte à la santé mentale des ados et jeunes adultes.

Et c'est Instagram, une application destinée au partage de photos et de vidéos, qui aurait le plus d'impact négatif sur ce public, suivi de Snapchat, Facebook et Twitter.

L'étude a été conduite auprès de 1 500 jeunes âgés de 14 à 24 ans. Les chercheurs ont ainsi relevé qu'ils exacerbent, chez eux, des problèmes d'image corporelle, des troubles du sommeil, des sentiments d'anxiété, de dépression et de solitude.

Seul YouTube s'en sort bien. Shirley Cramer, la directrice générale de la Royal Society for Public Health, l'un des organismes à l'origine de l'étude, a demandé aux réseaux sociaux de prendre des mesures pour protéger la santé mentale des jeunes, en les avertisant via une image pop up qu'ils utilisent le réseau social depuis trop longtemps, ou qu'une image a été photoshoppée.

Christine Mateus, Le Parisien, 24/05/2017

<http://www.leparisien.fr/vie-quotidienne/famille/sante-pas-trop-d-instagram-pour-les-jeunes-24-05-2017-6978444.php>

DELF B1

## **PRODUCTION ÉCRITE**

LETTRÉ :

Comment réduire le stress au travail ? Vous rédigez une lettre adressée à votre responsable hiérarchique en proposant des mesures pour réduire le stress au travail.

**Vous écrivez un texte construit et cohérent sur ce sujet (160 à 180 mots).**