



Je suis salarié et j'ai fait un burn-out. Cela aura-t-il un impact sur ma retraite ?

 19/04/2024

3,2 millions

de personnes seraient exposées à un
risque élevé de burn-out

En règle général, le burn-out n'a aucun impact sur votre future retraite ou alors de façon très limitée. Cela dépend de la durée de votre arrêt et surtout du moment auquel il survient dans votre carrière. 7 % à 10 % des salariés seraient concernés.

Source : Technologia, un cabinet spécialisé dans la prévention et l'évaluation des risques psychosociaux

Considéré comme le mal professionnel du siècle, l'épuisement professionnel, plus communément appelé « burn-out » (de l'anglais : se consumer entièrement), touche toutes les catégories socio-professionnelles.

Le burn out constituerait l'une des premières causes d'absence prolongée au travail. Ces arrêts peuvent avoir un impact sur la carrière professionnelle, et réduire ainsi le nombre de trimestres travaillés en vue de la retraite.

De quelle prise en charge puis-je bénéficier pendant mon

burn-out ?

En cas de burn-out, votre médecin peut vous délivrer un [arrêt de travail](#). Dans ce cas, vous pourrez bénéficier d'indemnités journalières (IJ) délivrées tous les 14 jours par l'assurance maladie, à compter de votre 4^e jour d'arrêt, afin de compenser en partie votre perte de salaire.

Pour bénéficier des IJ, vous devrez justifier d'une ouverture de vos droits à la Sécurité sociale et d'une durée minimale de cotisation ou d'heures de travail avant votre arrêt maladie, [qui dépend de votre situation](#).

En revanche, bien que généralement induit par l'activité professionnelle, le burn-out n'est pas à ce jour reconnu comme une maladie professionnelle en tant que telle et ne figure pas au sein des tableaux des maladies professionnelles du code de la Sécurité sociale.

Malgré plusieurs propositions de loi visant à faire reconnaître le burn-out comme une maladie professionnelle, celles-ci n'ont jamais abouti.

Quelles seront les conséquences de mon burn-out sur ma retraite ?

Plusieurs aspects sont à prendre en compte.

La durée d'assurance

Les arrêts maladie de courte durée (moins de 60 jours consécutifs) n'ont aucun impact sur le calcul de votre durée d'assurance même si vous cessez de cotiser pour votre retraite pendant cette période.

En effet, pour valider un trimestre, il est nécessaire d'avoir une rémunération équivalente à 150 fois le smic horaire brut, et 600 fois le Smic horaire pour valider vos 4 trimestres (6 990 € € en 2024). Or, ces montants sont rapidement atteints puisque, pour rappel, le smic mensuel est établi à 1 766,92 € € en 2024. Ainsi, dès lors que vous gagnez l'équivalent d'environ 4 mois à temps plein au smic dans l'année, vous validerez ces trimestres.

En revanche, [les arrêts maladie de longue durée](#) peuvent avoir un réel impact sur votre durée de travail et par conséquent sur le montant de vos cotisations pour valider un trimestre.

Pour ne pas pénaliser les personnes en arrêt longue maladie, un dispositif spécial a été mis en place. Dès 60 jours ou plus d'arrêt, consécutif ou non, un dispositif particulier se met en œuvre et vous permet d'obtenir des trimestres pour votre retraite.

Ainsi :

- à l'issue des 60 premiers jours d'arrêt de travail vous bénéficierez d'un trimestre assimilés,
- puis, pour chaque période de 60 jours d'indemnisation, un trimestre vous sera attribué dans la limite de 4 trimestres par an.

En revanche, si votre salaire vous a permis de valider 4 trimestres durant l'année, malgré votre arrêt maladie, les

trimestres validés au titre de votre arrêt maladie ne seront pas pris en compte.

Attention, les trimestres acquis au titre d'un arrêt maladie sont [des trimestres assimilés et non cotisés](#). Or, dans le cadre de [la retraite anticipée](#), qui permet de partir à 60 ans au lieu de 62 ans lorsque l'on a commencé à travailler avant 20 ans, seuls 4 trimestres pour arrêt maladie peuvent être pris en compte.

Le montant de votre retraite

Un arrêt maladie prolongé peut avoir des conséquences sur [le montant de votre future retraite](#). En tant que salarié, ce montant est déterminé par le Salaire annuel moyen (SAM) des 25 meilleures années de votre carrière. Or, si votre arrêt maladie se déroule durant l'une de ces meilleures années, généralement en fin de carrière, celle-ci ne sera pas prise en compte.

En effet, les Indemnités journalières (IJ) ne rentrent pas dans le calcul de votre salaire annuel de base, ce qui vous fera « perdre » le bénéfice de cette année dans le calcul de votre SAM.

Zoom sur : comment identifier un burn-out ?

S'il n'existe aucune définition officielle du burn-out, celui-ci est habituellement caractérisé par un sentiment d'épuisement professionnel.

Cet épuisement professionnel peut prendre plusieurs formes :

- un engagement excessif et compulsif du salarié. Il est constamment préoccupé par son travail et n'arrive pas à « décrocher »,
- un découragement total du salarié en raison d'une charge trop importante de travail et d'objectifs considérés comme inatteignables. A contrario, l'ennui au travail peut également aboutir à une autre forme d'épuisement professionnel, appelé alors « bore-out ».