BURN-OUT

- Prise en charge spécifique
- Conséquences sur le travail
- Pistes de prévention

Le vécu intérieur du burn-out…

Le plus terrible peut-être sur le burn-out, c'est le côté insidieux, c'est comme des sables mouvants mais à la différence que l'on ne sent pas vraiment que l'on s'enfonce. J'ai perdu l'équilibre, mon équilibre vital, je n'étais plus vraiment moi, dévoré de l'intérieur sans comprendre, plus d'envie, plus de motivation, plus de joie, tout devenait noir ou presque. J'ai faillit perdre le lien avec ma femme, ma famille, mes amis et le pire avec moi-même !

Philippe – Senior Finance Manager

- Définition
- Processus du burnout
- Dépistage
- Prévention

Définition du burn-out :

= Syndrome d'épuisement professionnel

= Un processus et non un état
apparition progressive
évolution sur une assez longue période

= « la maladie de l'idéalité »

= Un déséquilibre entre trop de dépense d'énergie pas assez de récupération

Signes qui devraient alerter…

Définition
Processus du burnout
Dépistage
Prévention

- Epuisement physique
- Irritabilité, angoisses
- Démotivation, aversion du travail
- Ruminations
- Isolement
- Sentiment d'impuissance
- Doute de ses compétences

  - « Je ne me reconnais plus …»
  - « J'ai pété les plombs !»
  - « C'est juste plus possible ! »

Le profil à risques

Définition
Processus du burnout
Dépistage
Prévention

- Perfectionnisme
- Surengagement dans le travail
- Centré sur les besoins des autres
- De type « fort »
- Bonne gestion stress habituellement
- Exigences élevées vis-à-vis de soi-même
- Prêt à donner le maximum

Le bilan : quels indicateurs ?

- Définition
- Processus du burnout
- Dépistage
- Prévention

Symptômes observés

- Fréquence et aggravation
- Rupture de comportement

Facteurs de stress et d'usure,

- terrain favorable
- impuissance à changer ?

Ressources et récupération

- Dans le travail et en dehors
- Se défouler ?

Conséquences dans le travail :

6 mois, une année ou plus avant que le burn-out soit visible… rupture progressive dans le comportement :

Démotivation (d'un collaborateur engagé)
Perte d'efficacité (augmentation heures sup.)
Isolement et exclusion (collaboration dysfonctionne)
Irritable et susceptible (relation dysfonctionne)
Rigidité et routine, absence d'initiative
Demande de changement de poste

- Définition
- Processus du burnout
- Dépistage
- Prévention

Mesures de prévention individuelles

Définition
Processus du burnout
Dépistage
Prévention

Faire le point régulièrement : rappel

Prendre distance avec le travail : nourrir la vie privée

Bouger le corps 30 minutes par jour !

Développer de la bienveillance envers soi au travail aussi !

Demander de l'aide si impression de perte de contrôle

Axes thérapeutiques

- Définition
- Processus du burnout
- Dépistage
- Prévention

- Expliquer le processus
- Renforcer les ressources d'abord
- Identifier les sources d'épuisement
- Apprendre à décharger les tensions
- Hygiène émotionnelle
- Réinvestir la vie privée
- Reposer les objectifs de vie
- Accompagner la reprise du travail progressive

Les urgences et priorités

La fatigue physique, le travail, le sommeil, informer du processus

La reprise du travail fait partie intégrante de la guérison

Actions de prévention en entreprise

Définition
Processus du burnout
Dépistage
Prévention

- Implication de la direction générale
- La santé des collaborateurs est d'abord l'affaire des managers de proximité
- Restaurer espaces discussion et d'autonomie
- Mesurer les conditions de santé
- Former les managers à l'humain
- Valoriser la performance collective
- Faisabilité humaine du changement
- Accompagner le collaborateur en difficulté

Conclusion

« Les problèmes importants auxquels nous sommes confrontés ne peuvent pas être résolus avec les habitudes de pensée qui ont été à l'origine de leur apparition ».

Einstein

Pour aller plus loin…

- Définition
- Processus du burnout
- Dépistage
- Prévention

- www.noburnout.ch
  (Logiciel d'évaluation)
- www.swissburnout.ch
  (En allemand et anglais)