



vous accompagner

# Prévenir l'épuisement professionnel

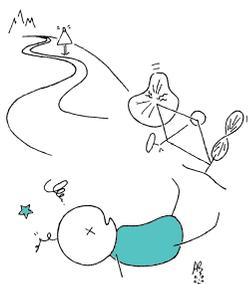
L'épuisement professionnel, appelé aussi « burn out », se définit comme un sentiment de fatigue intense, de perte de contrôle et d'incapacité à aboutir à des résultats concrets au travail.\*

\*Définition Organisation Mondiale de la Santé

## Attention danger !



## La chute



## Le repos



## L'harmonie retrouvée





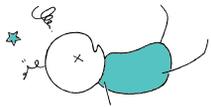
## Attention **danger** : les indicateurs de **risque**

### ► La personne

- » impression d'être surchargé(e)
- » doutes sur ses compétences et/ou les résultats à attendre
- » diminution du temps passé en famille, entre amis
- » volonté d'y arriver coûte que coûte
- » perte d'énergie
- » douleurs physiques (dos, tête)

### ► Le travail

- » changement de poste
- » prise de responsabilité, promotion
- » management fonctionnel sans lien hiérarchique
- » retour de congé maternité
- » augmentation de la charge de travail
- » travail face à un public à satisfaire
- » nouveaux modes d'organisation
- » manque de soutien des collègues, de la hiérarchie
- » utilisation croissante des techniques de communication à distance



## La **chute** : les **symptômes** qui doivent alerter

### ► L'épuisement physique, émotionnel et intellectuel :

- » troubles du sommeil, de la concentration, de la mémoire
- » irritabilité, tristesse

### ► Le cynisme vis-à-vis du travail :

- » attitude négative vis-à-vis du travail et des personnes
- » désengagement du travail

### ► La diminution de l'accomplissement personnel au travail :

- » dévalorisation de soi, absence de sens
- » sentiment d'échec ou d'être dans une impasse

Une personne atteinte d'épuisement professionnel ne s'en rend pas forcément compte.



## Le **repos** : étape nécessaire pour se **reconstruire**

- » se mettre à distance du travail pour démarrer sa reconstruction dans un espace protecteur
- » sentir son corps se recharger, se redécouvrir
- » questionner le travail et sa place dans la vie en général
- » retrouver une marge de manœuvre pour agir
- » accepter de faire un pas après l'autre

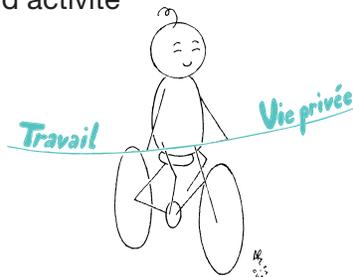


## L'**harmonie** retrouvée pour **éviter la rechute** !

### ► **Modifier sa vie professionnelle, à chacun sa solution :**

- » réduire son temps de travail
- » réduire ou optimiser son temps de transport
- » limiter le nombre de réunions
- » limiter la lecture des mails à 3-4 fois par jour
- » se fixer des horaires de travail raisonnables
- » être moins dépendant de son smartphone
- » changer de poste
- » changer d'entreprise
- » changer de secteur d'activité

### ► **Garder l'équilibre**



L'épuisement professionnel, ça n'arrive pas qu'aux autres.

# Les **conséquences** du burn out

## ► Pour la personne : un grand bouleversement professionnel et personnel

- » un avenir professionnel revu et à corriger
- » l'engagement, la motivation vont évoluer
- » les rapports aux collègues et à la hiérarchie seront modifiés

## ► Pour l'entreprise : une baisse de la performance globale

- » absentéisme
- » perte de compétences
- » altération de la motivation des salariés
- » turn-over et coût de recrutement
- » baisse de productivité
- » majoration du risque d'accidents du travail
- » diminution de la qualité des prestations et mécontentement des clients
- » dégradation de l'image de l'employeur

## ► Un **intérêt conjoint** : la **qualité de vie au travail**

Votre service de santé au travail peut vous accompagner, pensez-y !

- » pendant votre activité (visite périodique, visite à la demande, étude de poste)
- » pendant votre arrêt de travail (visite de pré-reprise)
- » pour aménager vos conditions de travail en lien avec votre employeur
- » pour reconstruire un projet professionnel

Tampon médecin du travail :