

Prévenir et faire face

Comment prévenir et faire face au burnout

Etudier les Risques Psychosociaux dans leur globalité :

- Faire un état des lieux en identifiant les risques psychosociaux (RPS) au travers du Document Unique d'Évaluation des Risques Professionnels,
- Poser un diagnostic sur les RPS en analysant les situations de travail selon une méthodologie adaptée,
- Mettre en place un plan d'actions à faire valider de façon partagée et à actualiser régulièrement lors des points d'étapes.



Préconisations individuelles

- Ne banalisez pas la fatigue : n'hésitez pas à consulter,
- Autorisez-vous des temps de pause et de récupération,
- Séparez le temps de travail de votre vie privée,
- Pratiquez régulièrement une activité de loisirs,
- Osez en parler (direction, manager, médecin du travail..).



Pour en savoir plus

Votre Service de Prévention et de Santé au Travail vous accompagne.

Tout salarié (en arrêt ou en poste) peut demander une visite de pré-reprise ou occasionnelle auprès du médecin du travail **sans en aviser son employeur et sans que celui-ci n'en soit informé.**



BURNOUT : épuisement professionnel

Comprendre, identifier, prévenir et faire face

quèsaco ?

Ce concept a été défini dans les années 1970 pour désigner un **syndrome d'épuisement des ressources physiques, émotionnelles et psychiques dans le cadre du travail.**

La personne atteinte de **Burnout** ne s'en rend pas forcément compte. Le processus est sournois, voire pernicieux.

Soyez **attentif** aux signaux que peuvent vous envoyer vos proches, vos collègues de travail ou bien votre propre corps.

Tout le monde peut être concerné.

Lune de miel

Enthousiasme, investissement fort, ambition, estime de soi valorisée dans le travail, effet bénéfique sur la santé

Sur-engagement

Surinvestissement, envahissement de la vie personnelle par le travail, déni des émotions et négligence de ses propres besoins, conduites addictives (apparition ou aggravation)

Résistance

Inefficacité, dispersion, troubles de mémoire, de concentration, conduites addictives, troubles du sommeil et fatigue chronique, irritabilité, rumination, symptômes physiques, présentéisme, repli sur soi

Rupture

Épuisement émotionnel, déshumanisation, cynisme, perte d'ambition, abandon du travail par incapacité, signes dépressifs, troubles physiques graves, mort : accidents, suicides, karoshi (AVC/infarctus sur lieu de travail)

Syndrome d'épuisement professionnel

Burnout constitué

Les signes constitutifs du burnout

(selon le modèle de MASLACH)

- 1 Épuisement émotionnel**
Sentiment d'être vidé de ses ressources émotionnelles
- 2 Cynisme**
Attitude négative, dure et détachée, désengagement progressif, déshumanisation des relations
- 3 Perte du sentiment d'accomplissement**
Sentiment d'inefficacité et d'incapacité à répondre aux attentes de l'entourage, démotivation et perte d'ambition...



Les signaux d'alerte

Le matin vous allez au travail à reculons,

Le travail n'a plus de sens pour vous,

Vous avez perdu votre motivation, votre créativité,

Vous vous isolez de plus en plus,

Vous avez l'impression d'être épuisé en fin de journée,

Vous êtes toujours fatigué après une nuit de sommeil,

Travailler avec des gens tout au long de la journée vous demande beaucoup d'efforts,

Votre état de santé se dégrade (douleurs diffuses, lombalgies, recours à des produits addictifs...),

Vous craquez à cause du travail...

