



La santé
GAGNE
l'entreprise

Burn-out : quand le stress et l'excès de travail conduisent à l'épuisement

Excès de travail sur une période prolongée, stress permanent... deux situations qui vont amener l'individu à s'épuiser mentalement et physiquement en essayant d'atteindre l'objectif fixé. C'est le burn-out. Pour autant, l'épuisement professionnel n'est pas une fatalité à condition de réagir à temps. Explications.

Le burn-out : un état d'hyper-stress

Terme anglo-saxon qui signifie littéralement « se consumer de l'intérieur », le burn-out correspond à un véritable effondrement professionnel associé à une fatigue profonde. Il apparaît lorsque l'individu a dépassé ses capacités d'adaptation au stress et utilisé toutes ses « ressources ».

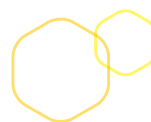
On estime qu'un à cinq ans peuvent suffire pour constituer un burn-out. Caractérisé par une forte composante émotionnelle, le burn-out va se traduire par un arrêt de l'épanouissement au travail et de l'investissement personnel. Derrière le retentissement professionnel et social se cache un autre danger pour l'individu épuisé : l'apparition de pathologies sévères, comme l'infarctus du myocarde ou l'accident vasculaire cérébral.

Le burn-out : des terrains plus favorables que d'autres

Burn-out ne signifie pas nécessairement charge de travail élevée, mais difficulté à y faire face. En d'autres termes, l'apparition d'un burn-out dépend de la capacité de l'individu à résister au stress professionnel et à la charge de travail. Certains individus débordés de travail, mais épanouis, ne seront jamais en burn-out, et d'autres moins surchargés y succomberont. En définitive, le burn-out résulte plus de la façon de percevoir les choses ou de les appréhender que de l'intensité de l'agent « stresseur ».

L'épuisement peut menacer tout individu soumis à une pression trop forte. Cela est particulièrement vrai pour les professions au service d'autrui (travailleurs sociaux, professions médicales, enseignants...), et lorsque l'on présente des traits de caractère parmi les suivants :

- ✦ personnalité anxieuse,
- ✦ conscience professionnelle excessive,
- ✦ forte implication professionnelle,
- ✦ perfectionnisme,
- ✦ désir de bien faire,
- ✦ incapacité à déléguer,
- ✦ faible accomplissement professionnel,
- ✦ manque de reconnaissance de la hiérarchie ou travail dévalorisé.



Harmonie
mutuelle

GRUPE vyv

Repérez les signaux d'alerte du burn-out

Avant l'effondrement proprement dit, le burn-out va se signaler par un cortège de signes. Autant de signaux d'alerte qu'il va falloir écouter afin de stopper le processus à temps en « levant le pied » :

- ⌘ maux de tête ou de dos,
- ⌘ palpitations,
- ⌘ troubles du sommeil,
- ⌘ consommation accrue d'alcool ou de tabac,
- ⌘ émotivité exacerbée,
- ⌘ grande fatigue et incapacité à récupérer,
- ⌘ manque d'appétit,
- ⌘ travail intense, mais rendement en baisse,
- ⌘ irritabilité, indifférence généralisée,
- ⌘ isolement social.

S'ajoutent à ces manifestations un désintérêt profond pour le travail, une dépréciation de soi-même, des sentiments de frustration, d'impuissance, d'incompétence et de déprime, qui conduisent à l'impossibilité de travailler et à l'arrêt de l'activité.



10 FAÇONS DE LUTTER EFFICACEMENT CONTRE LE BURN-OUT

- 1. S'interroger sur ses motivations :** des attentes trop fortes conduisent au désenchantement.
- 2. Être conscient de ses possibilités :** s'accorder de la valeur.
- 3. Clarifier le sens de ses actions :** ne pas se tromper d'engagement.
- 4. Revoir son mode de vie :** équilibrer travail et vie privée.
- 5. Accorder du temps à ses loisirs et à sa vie de famille.**
- 6. Renouer le lien :** dialoguer avec l'entourage, développer le travail en équipe.
- 7. Hiérarchiser ses activités :** définir des priorités et privilégier celles qui ressourcent et procurent du plaisir.
- 8. Déléguer une partie de son travail.**
- 9. Prendre du recul face aux événements :** en diminuant notamment la dimension affective dans les rapports avec les autres.
- 10. Privilégier l'hygiène de vie :** alimentation, sport, suppression des excitants et autres substances addictives.



Harmonie Mutuelle, mutuelle soumise aux dispositions du livre II du Code de la mutualité, immatriculée au répertoire Siren sous le numéro Siren 538 518 473. Numéro LEI 969500JLUSZH89G4TD57. Siège social: 143, rue Blomet - 75015 Paris.

 Plus d'informations sur
www.lasantegagneentreprise.fr