

# BURN OUT

07.64.07.61.83

## BURN OUT, C'EST QUOI ?

Le Burn out est un état d'épuisement physique, émotionnel et mental lié à une dégradation du rapport d'une personne à son travail.

Le burn out apparaît quand le travailleur ressent un écart trop important entre ses attentes, la représentation qu'il se fait de son métier et la réalité de son travail.

Concrètement, face à des situations de stress professionnel chronique, la personne en burn out ne parvient plus à faire face.

Le burn out n'est pas une maladie mentale. C'est un ensemble de symptômes (syndrome) résultant de la dégradation du rapport subjectif au travail.



## CELA SE TRADUIT PAR ...

- Un épuisement émotionnel, physique et psychique. La personne a la sensation d'être "vidée de ses ressources". Les temps de repos habituels (sommeil, week-end, congés, etc.) ne suffisent plus à soulager cette fatigue.
- Le développement d'une attitude cynique dans le cadre du travail. Pour se protéger de la déception émotionnelle (il n'arrive plus à "bien" faire son travail), le professionnel se désengage de son travail et "déshumanise" les gens qu'il est amené à côtoyer (clients, patients, collègues). Il en résulte un comportement dur, négatif.
- Une dévalorisation de soi, la perte de la sensation d'accomplissement au travail, l'impression de ne plus être à la hauteur.



## INVERSER LA TENDANCE...

- **Remonter le niveau d'énergie**, concrètement, il s'agit surtout de s'efforcer de bien dormir, si possible sans médicament, et de faire de l'activité physique au minimum une heure par jour. Il est important aussi de limiter toute source de stress et de cadrer les éventuelles ruminations mentales».
- **Dynamisation**: On doit analyser et bien identifier les facteurs de risque dans sa vie professionnelle et personnelle et explorer les ressources qui peuvent être mises en place en vue de la reprise du travail». Par exemple, apprendre à poser des limites, à ne pas se laisser surcharger et à dire «non». Il est aussi indispensable, selon la psychologue, de s'astreindre à un entraînement intellectuel: «Les hormones du stress font en effet des dégâts sur les neurones et, pour rétablir un bon fonctionnement cognitif, il est essentiel de faire des exercices, de mémorisation par exemple.»
- **Retour au travail** «qui est indispensable pour guérir». Il faut toutefois le faire au bon moment: ni trop tôt, car on risque la rechute, ni trop tard, car cela peut entraîner le découragement et la perte du moral.



## ACCOMPAGNEMENT

- protocoles mis en place sur 2 mois d'accompagnement
- + des outils pour vous accompagner au quotidien

ME CONTACTER POUR PLUS D'INFORMATION

