



Le Burn-Out

SYNDROME D'ÉPUISEMENT PROFESSIONNEL

C'est un état d'**épuiement** physique, émotionnel et mental.
C'est un processus d'érosion qui est souvent consécutif à l'exposition à un stress généralement professionnel permanent et prolongé.

Les caractéristiques

1 ÉPUISEMENT ÉMOTIONNEL

On se sent extrêmement **fatigué** psychologiquement, émotionnellement et physiquement, et cela de manière **chronique**.

2 CYNISME VIS-À-VIS DU TRAVAIL

On développe une attitude négative et **détachée** face au travail.
On se désengage petit à petit tout en s'éloignant des collègues :
on s'investit moins professionnellement.

3 DIMINUTION DE L'ACCOMPLISSEMENT PERSONNEL AU TRAVAIL

On se **dévalorise** et on a le sentiment de ne pas être efficace ni d'être à la hauteur de son poste.

Les symptômes

COMPORTEMENT	MOTIVATION	ÉMOTION	COGNITIF	PHYSIQUE
L'employé s'isole, il devient agressif, impulsif, il ressent moins d'empathie pour les autres et peut présenter des comportements addictifs.	Petit à petit, il se désengage, il adopte une attitude négative envers le travail et les autres.	Il se sent vide, il perd confiance en lui, il devient pessimiste et irritable.	Il a du mal à rester concentré ou à réaliser des tâches simples, il est indécis.	Sa fatigue est généralisée, il peut ressentir des maux de tête, des tensions musculaires et avoir le sommeil perturbé.

Ce qu'il faut faire



Nos conseils

- S'occuper de soi
- Veiller à dormir suffisamment
- Pratiquer des « activités plaisirs »
- Avoir une alimentation équilibrée
- Faire une chose à la fois
- Prendre de vraies pauses dans la journée
- Apprendre à dire « non »
- Partager sa charge de travail
- Clarifier ses limites et ses priorités

Ce que peut faire l'entreprise

- Informer et former les travailleurs sur la qualité de vie au travail
- Veiller à la charge de travail de chacun
- Garantir un soutien social solide
- Assurer une juste reconnaissance du travail