

Prévenir les risques de burnout

Semaine de la santé et de la sécurité au travail
Bienvenue à chacun(e)!



Intervenante

- Natacha Andenmatten

Introduction

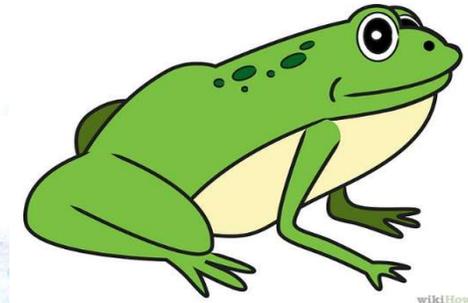
- Vos représentations du burnout
- Quelques chiffres

Le stress...



Du stress chronique au burnout

- Stress chronique: le corps s'habitue
- Pas de réaction d'alarme
- Hormones deviennent toxiques pour l'organisme:
 - Défolement et relaxation
 - Début des manifestations de Burnout



Définition du burnout ?

- Etat ou processus ?
- Physiologique ou psychologique ?
- Exposition longue ou courte ?

Définitions du burnout

- Selon l'OMS: le burnout, ou épuisement professionnel, est un syndrome conceptualisé comme résultant d'un stress chronique au travail qui n'a pas été correctement géré.
- Le burnout est un **processus** d'épuisement **physiologique** lié à l'**exposition prolongée** à un stress chronique.

Conséquences du burnout

Epuisement des ressources: effondrement

- Corps: maladies, risque de mort
- Tête: dernier réflexe de survie: «sauter le disjoncteur»

Manifestations du burnout

- Corporel
- Mental
- Social
- Comportemental

Les profils-types

- Personnes fortes
- Engagées voire surinvesties dans le travail, perfectionnistes
- Accumulant les rôles et responsabilités
- Centrées sur les autres

Moyens de prévention individuels

- Pratiquer une activité physique modérée et fréquente
- Equilibrer son investissement (autres domaines)
- Développer de la souplesse (varier l'intensité)
- Développer le plaisir (flow)
- Savoir dire «NON» si c'est mauvais pour soi!
- Identifier ses sources de stress personnelles
- Identifier ce qui nous ressource

Sources de stress dans le milieu professionnel

- Manque de compétences
- Manque de moyens
- Manque de sens
- Conflits

Facteurs d'usure et ressourcement

- Qu'est-ce qu'un facteur d'usure?
- Qu'est-ce qu'un facteur de ressourcement?

FACTEURS D'USURE ET RESSOURCEMENT

Consigne

En 10 min, individuellement:

- Identifier le plus de points d'usure possible à classer dans 2 colonnes: 1) professionnel et 2) personnel
- Identifier le plus de points de ressourcement à classer de la même manière

Facteurs d'usure et ressourcement

Consigne: Avec vos voisins (ou lorsque nous sommes par zoom vous allez être mis par 3 aléatoirement) :

Echanger sur vos points de ressourcement, il y a peut-être de bonnes idées à prendre ?

Si vous êtes à la tête d'une équipe...

Comment prendre soin de vos collaborateurs?

- Contrôle des heures?
- Souplesse dans la charge de travail?
- Relations dans l'équipe?
- Quel exemple je donne?



Et si un collaborateur montre des signes d'épuisement?

- Organiser un entretien
- Confidentialité
- Confort
- Préparer son entretien pour faire passer son message
 - Les faits, **vos** ressentis, **vos** besoins, **vos** demandes
 - L'ordre est important!
- Se renseigner sur les procédures à suivre (RH,...)



Conclusions

- Le burnout est un processus d'épuisement physiologique lié à l'exposition prolongée à un stress chronique
- Le défoulement du corps est indispensable
- Equilibre dynamique individuel

Merci de remplir cette évaluation!



Votre avis compte !

Merci de prendre 5 minutes pour répondre au questionnaire de satisfaction



1

Sortez votre téléphone, tablette ou ordinateur

www.menti.com

2

Aller sur **www.menti.com**



3

Entrez le code **24 95 14 05** et votez !





Merci de votre attention