

Pour plus de contenu, connectez-vous !

L'épuisement professionnel

Notes prises sur un webinaire des "midis de l'UR" sur l'épuisement professionnel, avec les intervenantes Mathilde Montabonnel (Dialectica Scop à St Etienne), Touria Le Dorze et Delphine Bonnevie (Actao Conseil).

Ressources :

<https://www.souffrance-et-travail.com/guides-pratiques/auto-evaluation-epuisement-professionnel/>

<https://www.inrs.fr/risques/psychosociaux/ce-qu-il-faut-retenir.html>

Le travail à la base est une source d'épanouissement et de bonne santé mentale.

Dans cette fiche, on va parler du travail qui fait mal. Dans les pires des cas, on peut mourir d'épuisement professionnel ou avoir des séquelles cognitives et comportementales.

L'importance des mots

On parle beaucoup de ce sujet, attention à la banalisation, les mots sont importants : il est recommandé d'utiliser le terme de « syndrome d'épuisement professionnel » plutôt que « burn-out ».

- **"syndrome"** n'est pas "symptôme". Un syndrome s'installe petit à petit (pente glissante) et revient de manière chronique. On ne met pas toujours en place les bonnes choses au bon moment : quand on a trop de charge de travail, le 1er réflexe est souvent de faire plus dans sa journée pour se débarrasser => ce n'est pas la réponse appropriée !
- le mot **"épuisement"** indique que ce n'est pas lié à un caractère : cela relève de l'organisation du travail, du management, ... et des risques psycho sociaux.
- **"professionnel"** : la situation naît dans le contexte de travail, mais peut envahir le perso.

Etat des lieux

Quand le travail fait mal



38% des salariés déclarent être en « détresse psychologique »

Tous les profils de métiers et de fonctions.

Et dans l'ESS Malheureusement, pas de différence.

Entre 6 à 12 mois d'arrêt-maladie
1 fois sur 2, la perte de l'emploi (inaptitude, licenciement, rupture conventionnelle.)

Traitements longs + travail thérapeutique + rééducation

Actuellement, le constat est pessimiste : de plus en plus de salarié.e.s en détresse (38%) !

Dans l'ESS, on est exposé du fait d'un engagement fort dans la vie professionnelle, et sur des projets longs.

Il n'existe pas de « petit burn out » qui se résoudrait en 1 semaine. Un arrêt maladie suivant une « décompensation », c'est entre 6 et 12 mois environ. Et après cet arrêt, 1 fois sur 2, la personne ne reprend pas son emploi. Cela génère un « brouillard » autour du travail pour les collègues (est-ce qu'on remplace ? Est-ce qu'on appelle la personne pendant son arrêt?).

Les arrêts pour épuisement professionnel sont considérés comme des arrêt maladie (et non maladie professionnelle !)...difficile de faire changer les choses (ça coûterait aux entreprises...).

Les causes de l'épuisement professionnel

D'abord une crise de Foi !

C'est avant tout la rencontre de l'échec, malgré les efforts.

Comment concilier engagement / conscience professionnelle / volonté de bien avec sa propre écologie intérieure ?

Comment ne pas se perdre et se détruire la santé tout en gardant un engagement enthousiasmant ?

Toujours il y a du
TROP

TROP de TRAVAIL, trop vite, en trop grande quantité ...

Toujours, il y a des efforts et
de l'engagement.

Toujours, il y a une organisation du travail sourde à ce travail réel, préoccupée par d'autres dimensions.

Injonction à faire vite et bien. Ça marche parfois, mais jamais systématiquement. A choisir entre vite et bien, souvent les organisations choisissent vite au détriment de la qualité du travail : ça crée une dette, un sentiment d'échec.

3 ingrédients = Surcharge de travail + Sentiment d'échec + sentiment d'inutilité

Et tout d'un coup, tout s'arrête

Perte de SENS

TROUBLES EMOTIONNELS : Triste, fatigué et agité en même temps, colérique, ...

« Je perds la tête »

TROUBLES COGNITIFS : mémoire, concentration

« Je fais n'importe quoi »

TROUBLES DU COMPORTEMENT : isolement massif, addictions, ...

Envahissement du psychisme par le travail. Notre cerveau est malmené : or c'est lui qui pilote nos comportements, nos émotions.

Souvent on conseille de faire du sport / du yoga : en fait, ça rajoute un truc à gérer !

Les 4 étapes :

1. **Phase de stress aigu, accélération**, et ça ne s'arrête pas.
2. **Engrenage, désocialisation** (ne plus participer à la vie relationnelle au travail, à la convivialité)

3. **Apparition des troubles** : fatigue, troubles du sommeil. Réflexe : acheter des vitamines, plantes, substances addictives (anxiolitique, alcool, drogues).
4. **Effondrement** : crise d'angoisse (impression de mort imminente). Anxiété généralisée, processus d'évitement. Dépression.



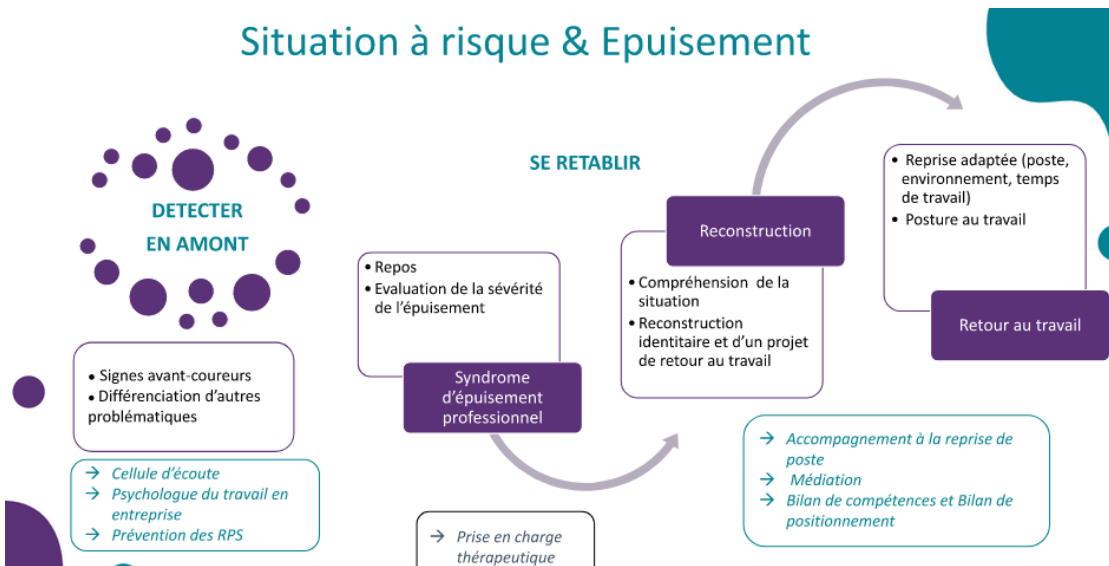
Quand on est au stade des 1ers symptômes, que faire pour éviter le point de non retour ?

Urgemment, repérer ce qui crée l'accélération et non la réalisation du travail bien fait. Voir si on a la main dessus, ou si on doit alerter en interne. Trouver des solutions avec les collègues. Agir le plus possible sur la situation au travail avant que ce ne soit la santé qui trinque. Et se reposer le plus possible hors travail (et le repos c'est pas que dormir, c'est aussi avoir des activités plaisir qui fabriquent de la dopamine).



Image du hamster dans sa roue : tourne sans fin mais n'avance pas.

Détecter



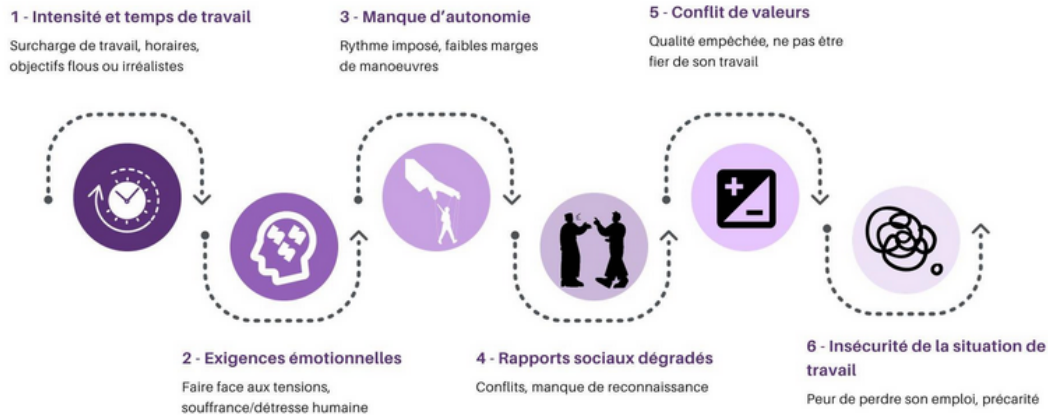
Quelques fonctionnements individuels sont plus "à risque" : quelqu'un de très consciencieux par exemple. L'objectif n'est pas de changer les personnes, mais qu'elles comprennent leur propre fonctionnement pour ne pas tomber dans les pièges.

Lorsque l'on côtoie quelqu'un qui présente des symptômes d'épuisement pro :

- si je suis encadrant, je dois entendre le travail et les tensions liées au travail, c'est ma responsabilité.
- si je suis juste collègue, je vais soutenir et proposer mon aide. Le 1er réflexe est de prendre du temps avec la personne pour souffler et laisser sortir. Ensuite mettre en place une discussion avec l'encadrement puis faire le point avec le médecin généraliste.

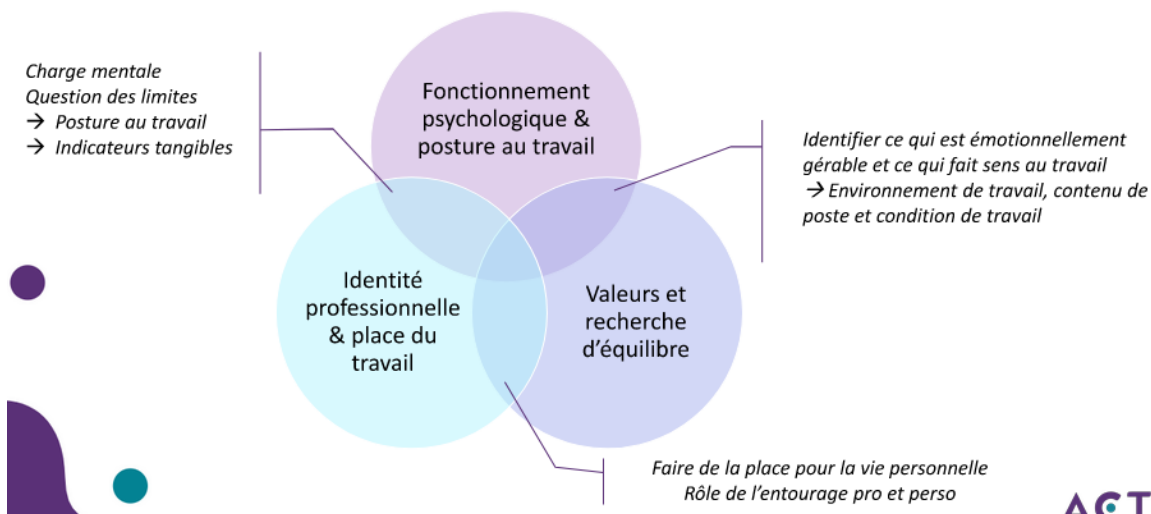
Identifier les différents facteurs menant à l'épuisement pour mieux se reconstruire

FACTEURS DE RISQUES PSYCHOSOCIAUX (RPS)



Essayer de se faire du bien, sans que ça devienne une injonction.

Donner sa juste place au travail & requestionner son identité et son projet professionnel :



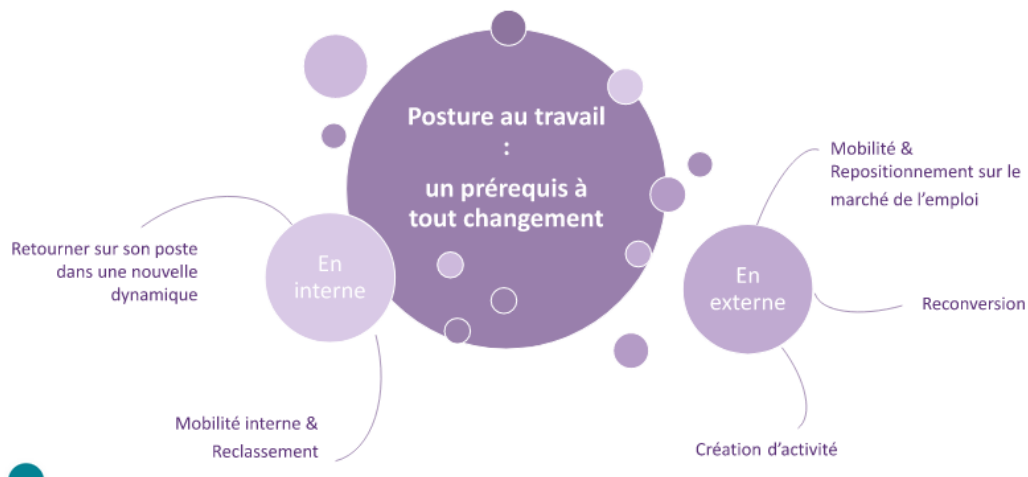
Le retour au travail

Réfléchir à sa posture, tenir compte de ses points faibles, et forts. Ne pas se remettre dans la même situation qui nous a rendu malade.

Après un arrêt long, on est souvent mis en « inaptitude » : sentiment d'échec.

L'enjeu est de trouver ce qui peut valoriser la personne, montrer ses compétences. Discussion, aménagement convenu avec l'encadrement quand c'est possible (travailler au préalable), formation.

Reprise d'une activité professionnelle : (re)trouver un équilibre pérenne



Ressources mobilisables :

- o Médecine du travail et service de santé au travail
 - o Réseau Souffrance et Travail : <https://www.souffrance-et-travail.com/>
 - o Médecin traitant, psychiatre
 - o Psychologue et thérapeute
 - o CSE
 - o Conseil en Evolution Professionnelle (CEP) : <https://mon-cep.org/>
- Note : le CEP (mal connu) est gratuit et mobilisable par tout professionnel.
- o Assistant(e) social(e).....

Created 2023-10-23 13:12:35 UTC by Sandie Favre

Updated 2023-10-23 13:38:26 UTC by Sandie Favre