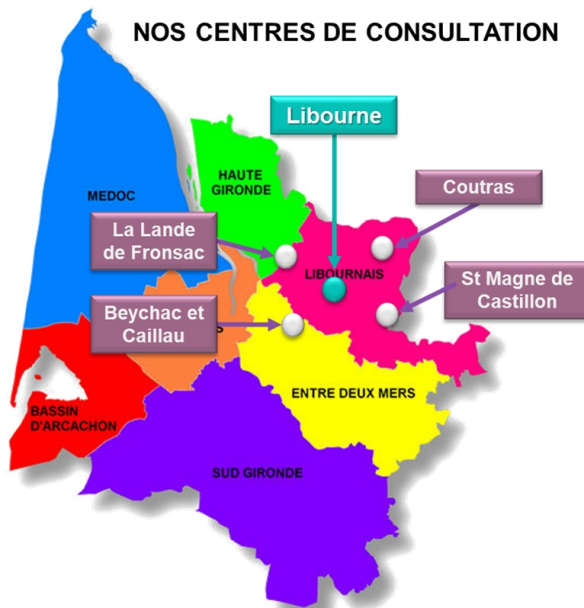


## NOS CENTRES DE CONSULTATION



Proximité

Accompagnement

Conseil

## NOS ADRESSES :

### Libourne

5 rue Fimin Didot  
33500 Libourne

### Beychac et Caillau

Impasse de la joncasse  
Lieu-dit Le Barbut  
33750 Beychac et Caillau

### Coutras

13 bis, lieu-dit A l'Atelier  
33230 Coutras

### La Lande de Fronsac

192 ZA L'illot  
33240 La Lande de Fronsac

### St Magne de Castillon

13 avenue du Général de Gaulle  
33350 Saint Magne de Castillon

Membre du Réseau



## Nos conseils



## LE BURN-OUT

# Le burn-out, syndrome d'épuisement professionnel

Mieux comprendre pour mieux agir

## De quoi parle-t-on ?

Le **burn-out** se traduit par un « épuisement physique, émotionnel et mental qui résulte d'un investissement prolongé dans des situations de travail exigeantes sur le plan émotionnel ». Il est caractérisé par 3 dimensions :

Épuisement  
émotionnel

Désinvestissement  
et cynisme

Perte du sentiment  
d'accomplissement au  
travail

## Quelles en sont les causes ?

Plusieurs facteurs peuvent contribuer à l'émergence de Risques Psycho-Sociaux et donc du burn-out. On classe les facteurs de RPS en 6 axes :

Intensité et temps de travail

Exigences émotionnelles

Autonomie et marge de manœuvre

Relations dans le travail

Conflits de valeur

Insécurité dans l'emploi

## Comment se manifeste-t-il ?

### Émotionnellement

Peurs, tensions, irritabilité...



### Physiquement

Fatigue, variation du poids, migraines, nausées...

### Cognitivement

Difficulté à se concentrer, erreurs, oublis...



### Comportement

Isolement, agressivité, comportements addictifs...

### Motivation

Perte de motivation, dévalorisation, désengagement ...



## Comment prévenir le burn-out ?

Agir sur les RPS

**Prévenir** : prévenir et agir sur les facteurs de risques avant leur apparition

**Limiter** : réduire et corriger les facteurs de risques que l'on ne peut empêcher en limitant leurs conséquences

**Réparer** : traiter les dommages, soutenir et prendre en charge les individus en souffrance

Dépister le burnout

**Signaux collectifs** : mouvements du personnel, absentéisme, qualité empêchée, maladies professionnelles, inaptitudes, accidents...

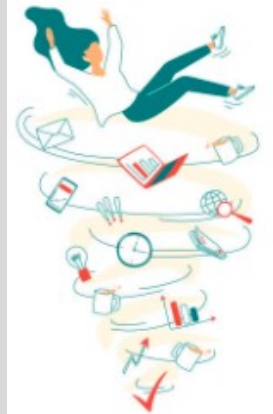
**Signaux individuels** : manifestations émotionnelles, physiques, cognitives, comportementales et baisse de la motivation

## Comment réagir face au burn-out ?

Il convient d'adapter la prise en charge à la sévérité des symptômes.

**A titre individuel**, il est nécessaire de solliciter de l'aide : à son médecin traitant, au médecin du travail... Un **arrêt** et/ou un **traitement** pourront être proposés, une prise en charge en **psychothérapie** est recommandée.

**Au niveau collectif**, cela doit conduire l'entreprise à initier une démarche de **prévention** pour préparer le retour du travailleur et **protéger** les personnes étant dans les mêmes conditions de travail.



## Plusieurs formes d'épuisement professionnel

Si le burn-out est la première forme d'épuisement professionnel ayant été détectée, depuis plusieurs autres sources d'épuisement sont apparues :

**BORE-OUT**

L'épuisement par l'ennui

**BROWN-OUT**

L'épuisement par la perte de sens

**BLUR-OUT**

L'épuisement par manque de limite entre pro et perso