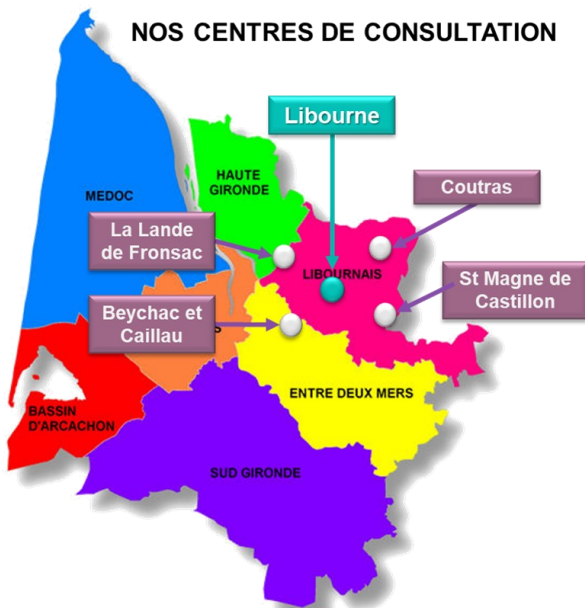


## NOS CENTRES DE CONSULTATION



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



## L'ÉPUISEMENT PROFESSIONNEL

# Le syndrome d'épuisement professionnel

## Distinguer les 4 formes identifiées



« Je n'en peux plus ! »

### LE BURN-OUT

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 ».

#### Les causes

- Engagement professionnel intense
- Manque de reconnaissance
- Charge de travail et/ou pression trop importante
- Insécurité de l'emploi
- Exigences émotionnelles de l'emploi

#### Les conséquences

- Irritabilité, tensions, peurs...
- Fatigue chronique, prise/perde de poids soudaine, migraines, nausées...
- Difficultés à se concentrer, problèmes de mémoire
- Isolement, agressivité, comportement addictifs
- Dévalorisation, désengagement...

### LE BORE-OUT

« Je m'ennuie... »

À la différence du burn-out, le **bore-out** n'est pas lié à une surcharge de travail. À l'inverse, il est causé par une sous-exploitation des compétences du travailleur qui finit donc par « s'ennuyer ».



#### Les causes

- L'ennui, sous-charge de travail
- Des tâches de travail monotones et répétitives
- La surqualification
- L'absence de perspectives professionnelles
- Le manque de reconnaissance

#### Les conséquences

- Démotivation, désinvestissement
- Fatigue chronique, morosité
- Stress
- Erreurs
- Sentiment de culpabilité, de honte...

### LE BROWN-OUT

« Qu'est-ce que je fais là ? »

Le **brown-out** peut se traduire par « baisse de tension ». Il désigne chez le travailleur une perte de motivation due à l'absurdité des tâches qui lui sont confiées. Considéré absurde, le travail perd alors tout son sens.



#### Les causes

- Sentiment d'inutilité, de ne pas être à sa place
- Manque de sens
- Emploi sans intérêt, « bullshit jobs »
- La surqualification, non-valorisation des compétences ou écart entre la formation et la réalité du métier

#### Les conséquences

- Manque grandissant de motivation, désengagement
- Anxiété, dépression, stress
- Fatigue chronique, troubles du sommeil
- Isolement nuisant à la collaboration...

« Je regarde juste un mail... »



### LE BLUR-OUT OU BLURRING

Le **blur-out** correspond à l'épuisement du travailleur en raison du « flou » qui se crée entre vie professionnelle et vie personnelle. Maîtrisé, ce flou peut s'avérer bénéfique pour le travailleur qui a vraiment la main sur son organisation.

#### Les causes

- Technologies : accès au travail depuis la maison / accès aux réseaux sociaux, sites d'intérêts à portée de main
- Télétravail / travail à distance : le travail envahit et imprègne la sphère personnelle / tentation de vaquer à des activités personnelles

#### Les conséquences

- Incapacité à prendre du recul et du repos, troubles du sommeil
- Difficultés à rester concentré, stress à l'idée de ne pas se rendre disponible
- Hyperconnexion allant jusqu'à l'addiction
- Menace l'équilibre de la vie personnelle...

Au SIST, une équipe pluridisciplinaire est là pour vous conseiller, vous accompagner dans la gestion des situations difficiles et peut aider votre entreprise dans la mise en place d'une démarche de prévention.