

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



Contact@sistlib.org



www.sistlib.org

05.57.55.28.00

LE BURN-OUT



PRÉVENTION DES
RISQUES

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 travailleurs en souffrance

Dépister le burn-out

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

Signaux individuels : manifestations émotionnelles, physiques, cognitives, comportementales et/ou 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 : auprès de votre médecin traitant, du 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