

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

L'ÉPUISEMENT PROFESSIONNEL



PRÉVENTION DES
RISQUES

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/perte de poids soudaine, migraines, nausées...
- Difficultés à se concentrer, problèmes de mémoire
- Isolement, agressivité, comportement addictifs
- Dévalorisation, désengagement...

LE BORE-OUT

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 ».

« Je m'ennuie... »



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.