

Le Burnout ... c'est quoi ?

Le syndrome d'épuisement professionnel, ou burnout, est un ensemble de réactions consécutives à des situations de stress professionnel chronique dans lesquelles la dimension de l'engagement est prédominante. Il se caractérise par 3 dimensions :

- L'épuisement émotionnel : sentiment d'être vidé de ses ressources émotionnelles,
- La dépersonnalisation ou le cynisme : insensibilité au monde environnant, déshumanisation de la relation à l'autre (les usagers, clients ou patients deviennent des objets), vision négative des autres et du travail,
- Le sentiment de non-accomplissement personnel au travail : sentiment de ne pas parvenir à répondre correctement aux attentes de l'entourage, dépréciation de ses résultats, sentiment de gâchis



De nombreux métiers au sein de SCHNEIDER ELECTRIC, demandent un investissement personnel et affectif important. Les personnes exerçant ces métiers peuvent être concernées par le risque de burnout quand elles en arrivent à ressentir un écart trop important entre leurs attentes, la représentation qu'elles ont de leur métier (portée par des valeurs et des règles) et la réalité du travail. Cette situation, qui les épuise et les vide « émotionnellement », les conduit à remettre en cause leur investissement initial.

Le burnout ou l'épuisement professionnel peut donc concerner toutes les métiers qui demandent un engagement personnel important. Les mesures de prévention doivent empêcher une aggravation de la santé des personnes déjà menacées d'épuisement et, parallèlement, prévenir l'apparition d'autres cas !! Les femmes, qui en pratique assument majoritairement la charge mentale du foyer, font face à un facteur aggravant.

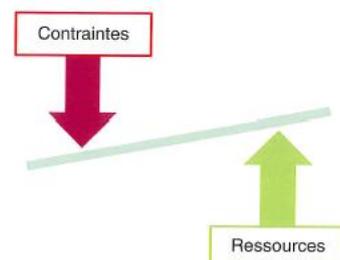
Facteurs de risques

L'épuisement professionnel étant une conséquence du stress au travail, on retrouve parmi les causes du burnout des facteurs de stress. Différentes études ont spécifiquement permis de souligner le rôle des facteurs suivants :

- Surcharge de travail, pression temporelle
- Faible contrôle sur son travail
- Faibles récompenses
- Manque d'équité
- Conflit moral, conflit de valeur
- Demandes contradictoires et injonctions paradoxales
- Manque de clarté dans les objectifs, les moyens.

L'effet de ces facteurs de risque peut se combiner pour certaines professions

Un état de stress survient lorsqu'il y a déséquilibre entre la perception d'une personne à faire face à des contraintes que lui impose son environnement et ses propres ressources pour y faire face



Accidents et effets sur la santé

Les manifestations de l'épuisement professionnel, plus ou moins aiguës, peuvent être d'ordre :

- Emotionnel (sentiment de vide, d'impuissance, perte de confiance en soi, irritabilité, pessimisme, attitude « bureaucratique », ...),
- Cognitif (difficulté de concentration, indécision, difficultés à faire des opérations simples, altération de la qualité du travail...),
- Physique (fatigue généralisée, maux de tête, de dos, tensions musculaires, troubles du sommeil, ...)
- Interpersonnel et comportemental (repli, isolement, agressivité, impulsivité, baisse de l'empathie, conduites addictives...)
- Motivationnel et attitudinal (attitude négative envers le travail et les autres, désengagement, ...)



Le burnout est souffrance due au travail qui peut évoluer vers une dépression grave, l'anxiété voire le suicide.

Les symptômes qui alertent sur le mal-être au travail

Les RPS, Risques Psychosociaux dus aux contraintes organisationnelles, sont un processus dont il faut déceler les signes précurseurs au plus tôt. Il existe plusieurs méthodes de diagnostic : Copenhagen Burnout Inventory (CBI), Maslach Burnout Inventory (MBI), questionnaire DUWAS, etc... **N'hésitez pas à passer le test** ci-dessous :

Travail excessif

- Vous avez l'impression d'être pressé(e) et de courir contre la montre.
- Vous restez à votre travail même après que vos collègues soient partis.
- Vous êtes toujours occupé(e) et vous travaillez sur beaucoup de projets en même temps.
- Vous passez plus de temps à travailler qu'à passer du temps avec des ami(e)s, à avoir des hobbies ou à pratiquer des loisirs.
- Vous vous retrouvez à faire deux ou trois choses simultanément...

Travail compulsif

- Il est important pour vous de travailler dur même quand vous n'aimez pas ce que vous êtes en train de faire.
- Vous avez le sentiment qu'il y a quelque chose en vous qui vous pousse à travailler dur.
- Vous vous sentez obligé(e) de travailler dur même quand ce que vous faites n'est pas agréable.
- Vous vous sentez coupable quand vous êtes en congé.
- Il vous est difficile de vous détendre quand vous n'êtes pas en train de travailler...

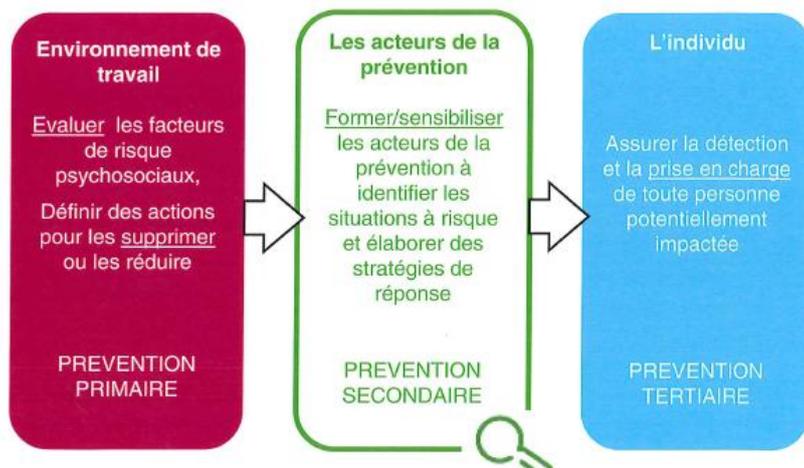
Epuisement

- Vous vous sentez vidé(e) affectivement par votre travail.
- Travailler toute la journée est vraiment pénible pour vous.
- Vous vous sentez usé(e) à force de travailler.
- Vous êtes épuisé(e) à la fin d'une journée de travail.
- Vous êtes fatigué(e) lorsque vous vous levez le matin et que vous avez à affronter une nouvelle journée de travail...

Que faire ?

En 2013, **FO** a signé l'accord sur la prévention des risques liés au travail, la préservation de la santé physique et mentale des collaborateurs, accord souhaité par le groupe au plus haut niveau. L'ensemble des travaux a conduit au déploiement d'une démarche de prévention des risques psychosociaux visant à structurer à l'échelle d'un site l'organisation de la prévention en associant les 3 niveaux de prévention et en impliquant les acteurs locaux (managers, RH, préventeurs, CHSCT, salarié(e)s, service de santé au travail). Cette démarche a été complétée par des actions de sensibilisation et de formation de l'ensemble des acteurs de la prévention des RPS et par des actions visant à assurer la prise en charge des salariés confrontés au risque.

Les 3 axes (primaire, secondaire et tertiaire) de la démarche de prévention sont étroitement liés et seront conduits en parallèle.



QUE FAIRE SOI-MÊME ? ET AVEC QUI ?

Que faire quand on se sent épuisé par son travail ? Vous pouvez le faire vous-même ou aider une personne de votre entourage que vous savez en difficulté :

- Écoutez réellement les symptômes et les Informations que votre corps vous adresse.
- Ne restez pas seul : faites part des difficultés que vous rencontrez dans votre travail autour de vous (entourage professionnel, personnel).
- Si vous avez identifié des dysfonctionnements qui vous pèsent et vous empêchent de travailler correctement, faites en part à votre supérieur ou aux représentants du personnel.
- Rédiger ou aider à rédiger un historique de la situation (date d'entrée dans l'entreprise, définition du poste, tâches accomplies et à venir, responsabilités et tutelles hiérarchiques, difficultés et souffrances rencontrées).
- N'hésitez pas à consulter un médecin ou à demander à voir le médecin du travail si vous vous sentez fatigué, irritable, vidé... Celui-ci vous apportera l'aide nécessaire et éventuellement vous prescrira une consultation spécialisée. Le médecin du travail a le devoir d'agir sur l'organisation du travail et peut également prévenir l'Inspection du Travail.
- Informez les délégués du personnel et le CHSCT (Comité hygiène, sécurité et conditions de travail) de votre entreprise.
- Vous pouvez ensuite faire établir le caractère professionnel du burn out et faire reconnaître le burn out comme maladie professionnelle auprès de la CPAM.
- Établir un bilan auprès des services spécialisés dans les CHU.

NE RESTEZ PAS SEUL(E) !

N'hésitez pas à contacter vos élu(e)s FO qui vous conseilleront et agiront dans la confidentialité

Parlez-en aussi à votre RRH et/ou hiérarchique mais aussi à votre médecin ou au service de santé Schneider !



LE MANAGEMENT ET LA DIRECTION PORTENT L'ENTIERE RESPONSABILITE DU MAL-ETRE AU TRAVAIL !