



EUROPEAN INSTITUTE
FOR INTERVENTION AND
RESEARCH ON BURN OUT

1

Gestion et prévention de l'épuisement professionnel

Intégrité
Respect
Confiance
Compétence
Innovation

EIIRBO Copyright- 07/03/2014
Confidential

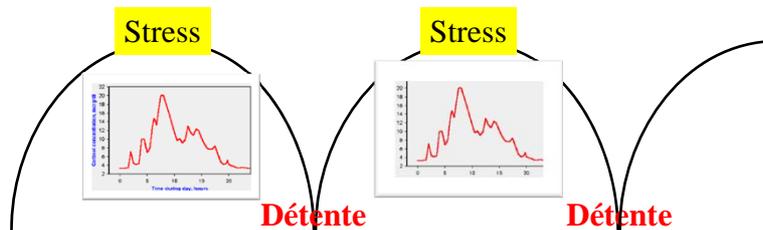
Dr Patrick Mesters
www.burnout-institute.org

Qu'est- ce que le stress?

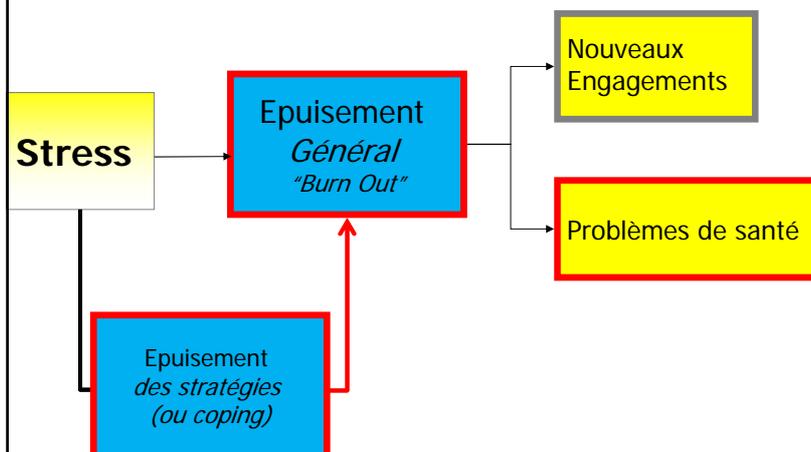
- Un mécanisme humain **normal**
- Permet la gestion et l'adaptation aux changements de la vie
- Les réactions sont personnelles et imprévisibles
- La gestion du stress dépend:
 - De la génétique personnelle
 - Du « caractère »
 - De l'éducation
 - Des stratégies et de l'expérience
 - De l'état de santé

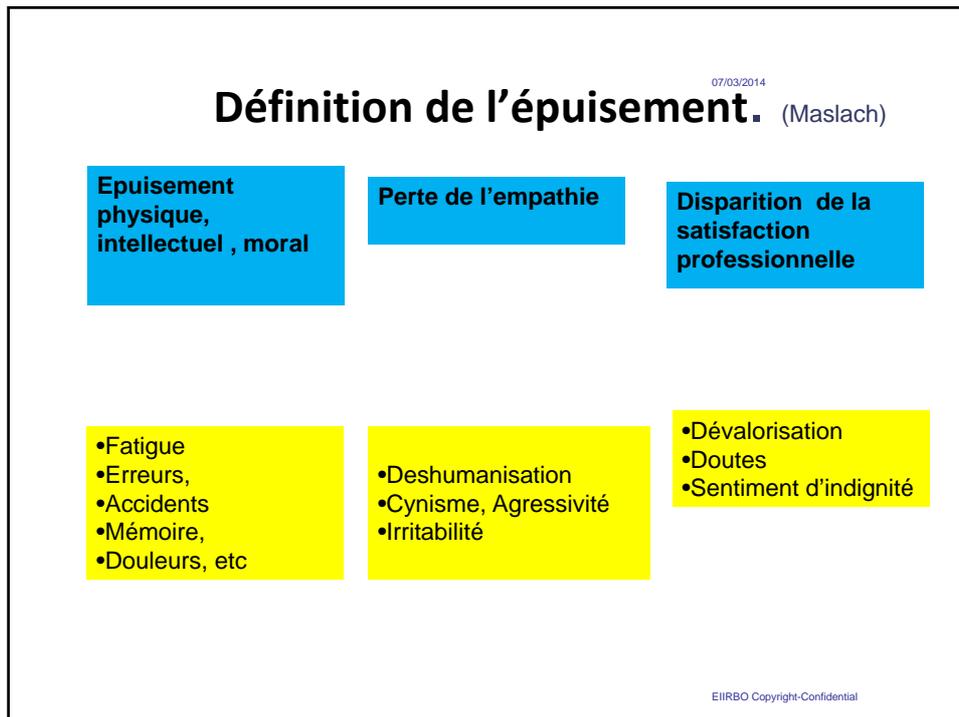
La réaction au stress aigu et le syndrome général d'adaptation. Selye (1936)

Le Stress est sans danger pour l'organisme pour autant qu'une phase de détente suive chaque phase d'alarme. Le stress devient « détresse » lorsque phase de détente et de récupération disparaissent.



L'épuisement (Burn Out) est une crise et peut devenir une maladie





6

Manifestations

- **Émotionnelles, Physiques, Intellectuelles**
 - Implosion, sidération, cynisme, perte d'humour,
 - Démotivation, sentiment d'incompétence,
 - Résignation, inefficacité, désespoir, inhibition ...
- **Comportementales**
 - Accidents,
 - Troubles alimentaires,
 - Humeur fluctuante,
 - "workaholism",
 - Conflits..

Manifestations

- **Sociales**
 - Rupture, Isolement, Rejet ,
 - Chute de performance,
 - Allongement du temps de prestation
 - Turnover, démissions inexplicables..

Symptômes et maladies psychosomatiques

- **Physiques:**
 - Douleurs,
 - Insomnie,
 - Dépression, suicide,
 - Aggravation de problèmes de santé préexistant, (diabète, cardio-vasculaires, allergie, etc...)
- **Abus de Substances**
 - Café, anxiolytiques, alcool, tabac, etc.
- **Impact sur la Qualité de Vie:**
 - Professionnelle, sociale, familiale

Sources personnelles du stress

- **Les Croyances:** distorsion de la perception de la réalité
- Les anxieux, perfectionnistes, idéalistes excessifs
- Sen

Les croyances

Fais vite!

Sois Fort!

Sois Parfait!

Fais Plaisir!

Fais des Efforts!

Sources organisationnelles de l'épuisement

- Charge de travail ingérable
- Absence de contrôle sur les délais
- Absence de reconnaissance
- Absence de valeurs , de sens
- Absence de solidarité
- Absence de vision
- Déséquilibre vie privée / professionnelle

Comment soutenir l'engagement ?

Pour résumer...

- Prendre soin de la qualité des relations
- Réduire la pression liée à la surcharge
- Reconnaître le besoin de reconnaissance
- Aligner style de management et valeurs
- Considérer l'équité comme non négociable
- Permettre la plus grande autonomie possible
- Ne jamais s'arrêter de clarifier les règles

3/7/2014

BO Institute

11

10 conseils pour la prévention

Un chef d'entreprise qui se préoccupe de sa santé sera attentif à celle de ses

- Sport. (minimum 2X ¼ h /semaine)
- Repas équilibrés ("je bois de l'eau")
- Equilibre vie privée (sentimentale) / professionnelle
- Le réseau (professionnel, amis)
- Gérer Le sommeil (Le TGV à prendre à 5h et le PC à 1 h du matin.)
- Apprendre à dire « NON » au « truc » qu'il ne faut pas
- A l'Essentiel (vivre mieux avec moins)
- Apprendre à déléguer (sortir le nez du guidon)
- Des pauses dans la journée et dans l'année
 - loisirs en semaine et partir en vacances.
- Une vie spirituelle, la conviction de servir une cause et du « Sens » (Les Trois hommes)

ElitBO Copyright 2011

Burn Out et Société

Jean-Paul Delevoe

Médiateur de la République.
Rapport Annuel 2011

- « Le Burn Out de la société trahit un besoin urgent de bâtir de nouvelles espérances à la hauteur des efforts fournis »
- « Jamais l'engagement individuel et collectif n'a jamais été aussi nécessaire, (...) »
- « Nous devons retrouver le sens de la solidarité de proximité, du partage mais aussi du respect de l'Homme »

Plus d'information

www.burnout-institute.org

Envoi de Copyright - 07/03/2014
Confidential



Pour plus d'information, articles et
echelle d'évaluation, consulter:

www.burnout-institute.org