

Le burnout

NB. Ce sujet, est dû à une information de notre trésorier, François Antille, lors d'une séance de comité.

Le « burnout » – littéralement « moteur grillé » – est un mal qui ronge le monde du travail, devenu extrêmement exigeant. Le stress – et l'incapacité d'évacuer ce stress – est un facteur de burnout.

Le burnout est la maladie des personnes motivées à l'extrême ! Souvent, il y a un décalage entre l'investissement professionnel fourni par une personne et la reconnaissance qu'elle reçoit en retour. Une pression toujours plus forte, une difficulté relationnelle dans un team (équipe), un manque de feed-back positif, sont des facteurs déclencheurs.

Le burnout est, en fait, un épuisement professionnel. Qui prend toutes les allures d'un fléau. En ce début du XXI^e siècle, il n'existe, pour le moment, aucune statistique en Suisse, cependant on estime que le burnout touche environ 20% de la population active ! D'où l'importance d'agir, de prévenir et de soigner ce mal qui coûte cher, tant sur le plan économique que sur le plan humain.



- *Renzo ! Est-ce qu'un tel état peut-être grave ? Hum ?*
- *Bien sûr, mon cher Ego. Surtout que la personne concernée, ne se rend souvent pas compte à temps de son état et celui-ci s'aggrave.*

Un manque de reconnaissance du travail accompli, engendre une désillusion professionnelle et un épuisement tant physique que psychique. Un état de fatigue extrême s'installe alors chez les personnes atteintes. C'est le burnout.



Les symptômes liés à cette maladie peuvent prendre diverses formes : hypersensibilité émotionnelle «on a les nerfs à fleur de peau», cynisme, perte d'enthousiasme pour son travail, insatisfaction. Des troubles d'ordre physique, tels que maux de dos, de tête, ulcères, angoisses, etc., sont également des signes révélateurs d'épuisement professionnel. On parle d'environ 170 symptômes différents liés au burnout. Hélas, c'est souvent après coup que l'on fait le lien entre ses douleurs physiques et le burnout.

Donc, mes chers(ères) collègues, un travailleur sur cinq, actuellement, serait concerné par le burnout, quels que soient sa profession et son positionnement hiérarchique. A qui la faute ? A l'employeur ? Non ! il faut absolument sortir de cette notion de culpabilité !

Personne n'est prioritairement responsable, si ce n'est le **stress** et sa mauvaise gestion.

Tant l'employeur que l'employé doivent prendre leur responsabilité et agir à leur niveau.

La personne touchée doit se mettre à l'écoute de son corps, de ses besoins, de mieux connaître ses possibilités, de reprendre la maîtrise de sa vie.

Il faut réapprendre l'équilibre dans sa vie professionnelle et ses moments de loisirs, et retrouver le plaisir.

Qui risque le burnout ? Quels sont les principaux facteurs ?

- ✓ Les perfectionnistes, ceux qui mettent la barre trop haut, même si cela n'est pas demandé par le responsable.
- ✓ Les gens qui se surinvestissent dans leur travail, et ne reçoivent pas la reconnaissance attendue.
- ✓ Les personnes qui n'arrivent pas à déléguer et qui veulent faire tout, tout de suite.
- ✓ Les personnes qui ne savent pas dire non et qui lient l'estime de soi à leurs performances professionnelles.



Facteurs de risques, liés à l'entreprise :

- ✓ L'absence de reconnaissance est l'un des plus importants facteurs de risques. Malheureusement, l'expérience montre qu'en Suisse, du moins, on passe plus de temps à mettre en évidence ce qui ne va pas, sans valoriser ce qui est positif, ni encourager ses collaborateurs.
- ✓ Les conflits ou difficultés relationnelles au travail.
- ✓ L'absence de solidarité. Il faut cultiver l'esprit d'équipe et non la culture du « *diviser pour mieux régner* ».
- ✓ La faible autonomie.
- ✓ Le manque de définition claire des tâches à accomplir, de structure, et de précision des attentes de la part des supérieurs.

Pistes pour éviter le burnout :

- ✓ Se connaître et apprendre à gérer son énergie physique, émotionnelle, intellectuelle.
- ✓ Après des épisodes de stress intense, prévoir des phases de récupération.
- ✓ Savoir se couper de son travail, émettre des limites claires. Par exemple, complètement *débrancher* en vacances !
- ✓ Savoir dire non !
- ✓ Garder une activité physique, régulière, 20 à 30 minutes de marche par jour suffisent à éliminer certains des effets du stress et à recharger ses batteries.
- ✓ Savoir privilégier les activités hors du travail (amis, hobbies...)
- ✓ Éprouver du plaisir, de la satisfaction, tant au travail que dans ses autres activités. Un cahier de réussite personnel à compléter au quotidien peut y aider.

Dans une entreprise, le chef devrait :

- ✓ Poser des attentes claires et précises envers ses collaborateurs.
- ✓ Gérer les conflits. Donner suffisamment d'autonomie à l'employé pour qu'il puisse utiliser ses capacités créatrices.
- ✓ Donner régulièrement des commentaires positifs et constructifs sur le travail fourni. Pas seulement que des commentaires négatifs !
- ✓ Donner des informations réelles sur la marche de l'entreprise et des possibilités de celle-ci, pour le futur.
- ✓ Connaître et être attentifs aux signaux avant-coureurs du burnout.
- ✓ Etre soi-même un exemple en terme de gestion du stress.
- ✓ Etre un leader inspirant. Donner du sens à son travail et à celui des autres.



- *Renzo ! pourquoi ce sujet ? Toi, moi, nos lecteurs (rices), nous sommes retraités !*
- *Mon cher Ego, ce n'est pas parce que nous sommes retraités que nous ne risquons rien. Il nous faut faire : « le pas d'après notre jambe » comme on le dit. De plus, il peut nous arriver d'être confrontés à des situations, plus ou moins difficiles, nous obligeant à faire preuve de prudence, de patience et...de volonté pour les surmonter. Il nous faut donc être vigilant..*

Donc : Les conseils, valables pour éviter le burnout, peuvent certainement nous être utiles...

Renzo Cardini