

Burnout – le sujet brûlant qui enflamme notre société!

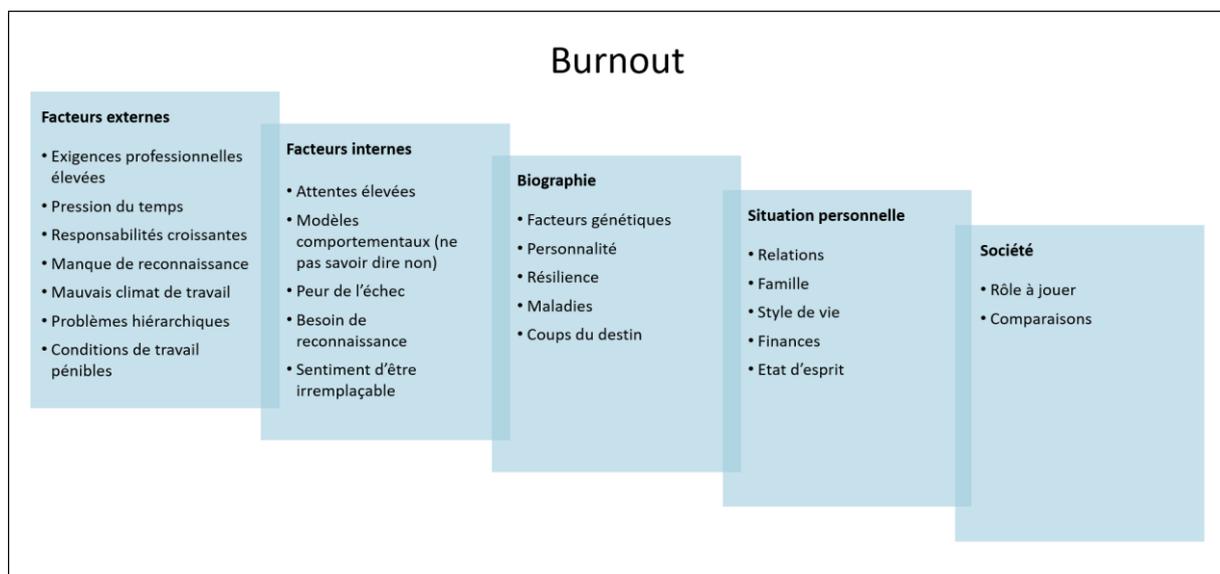
Surcharge, surmenage et stress rendent malades et coûtent chaque année plus de 5.7 milliards de francs aux employeurs suisses. Une personne active sur quatre se sent épuisée et une sur quatre se dit stressée. Le stress et l'épuisement touchent davantage les jeunes actifs, qui ont plus de baisses de performances au travail liées à la santé (constats du «Job Stress Index» de Promotion Santé Suisse).

Des mesures préventives (sensibilisations et formations) de même qu'un accompagnement individualisé des personnes concernées et des entreprises peuvent baisser considérablement les coûts.

Définition

Nombreux sont les auteurs à avoir traité le thème du burnout au cours des dernières années. De multiples définitions se basent sur une description de la symptomatologie mais présentent néanmoins plusieurs contradictions.

Le plus grand point commun à toutes ces définitions est qu'on est en présence d'une perte d'énergie avec des symptômes non spécifiques comme par exemple fatigue chronique, troubles de la concentration, anxiété, irritabilité, agitation intérieure, insomnie, maux de tête, tensions musculaires, problèmes circulatoires et cardiaques. Une définition fréquemment utilisée par les scientifiques disait, à propos du syndrome de burnout : « syndrome d'un épuisement émotionnel, de dépersonnalisation et réduisant la capacité personnelle de productivité, qui peut survenir chez des individus qui travaillent en contact avec autrui» (Maslach).



Causes

Comme le montre le graphique, ce ne sont pas seulement des facteurs extérieurs qui conduisent au syndrome du burnout, mais plutôt une accumulation et un assemblage de différentes situations, de traits de caractère et d'histoires vécues qui marquent la pathologie.

Comment se protéger d'un éventuel burnout ?

Stressés? Repensez vos habitudes quotidiennes dans votre vie privée et de votre vie professionnelle. Les questions ci-après pourront vous aider:

Qu'en est-il de votre hygiène de sommeil? Pratiquez-vous du sport? L'activité physique détend et la sérénité fait disparaître les problèmes du quotidien, ce qui a une influence positive sur l'état d'esprit et le psychique. Ou avez-vous d'autres hobbies que vous pratiquez régulièrement dans votre vie quotidienne? Qu'est-ce qui pourrait vous aider à retrouver de l'énergie dans votre quotidien?

L'on oublie souvent l'importance de la sphère personnelle; un cercle d'amis harmonieux et un couple qui fonctionne bien peuvent apporter de la sécurité et de la stabilité, et être souteneurs en situations de crise.

En tant que supérieur, comment dois-je traiter mes collaborateurs souffrant de burnout ? Comment puis-je contribuer à leur rétablissement? Quels soutiens puis-je apporter en plus?

Pour un manager, il n'est pas toujours simple d'aborder la situation avec les collaborateurs malades. Avant tout, il est important de faire preuve de compréhension, de reconnaissance et de confiance, dans un climat favorable. Essayez de vous projeter à la place de votre collaborateur et prenez au sérieux ses ressentis, ses doutes et ses peurs liées à l'échec. Clarifiez impérativement la communication interne, à savoir qu'est-ce qui peut et a le droit d'être dit aux collègues et récoltez les éventuelles craintes auprès des équipes.

Un soutien peut être offert par l'accompagnement d'un case management externe.

Lors de la reprise d'activité, il s'agit de définir des accords clairs entre le concerné et le supérieur (tâches, taux).

Souhaitez-vous en savoir plus au sujet du burnout ? Êtes-vous personnellement concerné ou souhaitez-vous mieux maîtriser ce sujet en qualité de manager ?

Nous vous aidons volontiers, que ce soit dans le cadre d'un entretien individuel, d'un coaching ou d'une formation sur le thème du burnout.



www.allclientcare.ch