

Epuisement professionnel

CONGRES DU 25 AU 27 MARS 2012

(ETAT) : Sentiment de fatigue intense, perte de contrôle

(PROCESSUS) : professionnel très engagé dans son travail qui va se désengager progressivement.

-secteur Médico-Social : A risque !

Ne pas le confondre avec la dépression. Dans le cas de l'épuisement , la personne est toujours en situation de stress.

Ne touche pas que les personnes fragiles !

Femmes et hommes sont touchés de la même façon. Age indifférent.

TROIS CAUSES :

1/ Le stress :

- situation nouvelle
- situation imprévue
- impression de manque de contrôle
- situation menaçante ou déstabilisante

2/ Les causes organisationnelles :

- charges de travail trop élevé
- manque d'autonomie
- déséquilibre entre effort et reconnaissance
- faible soutien des collègues
- demandes contradictoires
- communication insuffisante entre direction et employés

3/ Les causes liées aux personnes

- grande importance donnée au travail
- responsabilités familiales lourdes
- ne pas savoir déléguer, vouloir tout contrôler

QUATRE ETAPES:

1/Investissement total : horaires larges, sujet de discussion omniprésent, pas d'autres centres d'intérêt.

2/Effort ne sont pas à la hauteur de ses attentes ; malgré les efforts les résultats ne sont pas là !
Confiance fragilisée, peur de l'échec, baisse du niveau de l'énergie.

3/Désillusion, rupture , fatigue, déception, irritabilité, impatience. Consommation de stimulants ou de somnifères.

4/Personnes au bout du rouleau ; ne peut plus travailler ; Perpétuelle angoisse.

COMMENT LUTTER :

1/

-Clarifier les règles de chacun, les demandes contradictoires, les zones de recouvrement.

-Fixer des objectifs réalistes, les suivre mensuellement

-Penser « délégation »

-Déterminer des plages de gestion des mails

-Eteindre portable en réunion

-Se fixer des limites (horaires, charges...)

-Savoir dire non !

-Prévoir un temps d'échange avec l'équipe

2/

Réflexion sur sa relation au travail :

-source de réalisation /travail

-autre source de réalisation ?

3/

S'écouter : ma famille , mes souhaits ?

-santé ? mes critères de réussites ?

-amis ? café, thé ? du temps pour moi ?

4/

Réflexion sur son management :

- comment on communique avec les collaborateurs.
- Détecter les motivations de chacun, être exemplaire.

5/

Très difficile d'admettre que ça ne va pas :

- accepter de ne pas tout faire,
- gérer son énergie dans la durée
- gérer les priorités
- Demander de l'aide !

Si le **BURN OUT** est là :

- Recevoir la personne, l'aider, l'orienter vers la médecine du travail .
- Etablir un programme de prévention du stress