

LE BURN OUT- Arcade Emploi

COMPRENDRE POUR NE PAS SUBIR



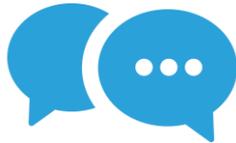
Ghislaine CHUCHE- Coach et Thérapeute

Le BURN OUT



1.

NOS OBJECTIFS



Identifier le burn out
Définitions- Les causes du BO



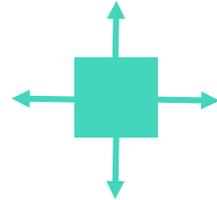
Repérer les stades d'évolution
Prendre soin de nous et des autres



Accompagner le BO
Testez vous

1.

LE BURN OUT, c'est quoi?



B

une **Baisse** d'énergie,
une fatigue pénétrante

U

une **Usure**
émotionnelle,
un déséquilibre
émotionnel
(sécheresse ou
débordement
d'émotions)

R

la **Rupture** du lien,
une mise à distance
de soi et des autres
pour continuer son
travail.

N

Le Sentiment de
Nullité, un
sentiment de
culpabilité qui abîme
l'estime de soi.

Définition du Burn-Out par Maslach

Epuisement émotionnel
(physique, intellectuel, mental)



Dépersonnalisation
(Perte de l'empathie cynisme),



Affecte le sentiment d'accomplissement personnel



Explication : Approche socio dynamique

Mise en place de mécanismes de **défenses adaptatifs** et sains (à l'origine)

- S'endurcir émotionnellement
- Prendre de la distance, relativiser
- Adapter ses ambitions à la réalité

Le Burn-Out provient de l'utilisation incessante des mécanismes adaptatifs

2.

TEST D'INVENTAIRE DE BURN-OUT DE MASLACH - MBI

ECHELLE D'AUTO EVALUATION

SEP

L'épuisement professionnel (Burn-Out) est typiquement lié au rapport avec un travail vécu comme difficile, fatigant, stressant...

Pour Maslach, il est différent d'une dépression car il disparaîtrait pendant les vacances.

SD

La dépersonnalisation, ou perte d'empathie, se caractérise par une baisse de considération positive à l'égard des autres (clients, collègues...), c'est une attitude où la distance émotionnelle est importante, observables par des discours cyniques, dépréciatifs, voire même par de l'indifférence.

SAP

L'accomplissement personnel est un sentiment « *souape de sécurité* » qui assurerait un équilibre en cas d'épuisement professionnel et de dépersonnalisation. Il assure un épanouissement au travail, un regard positif sur les réalisations professionnelles.

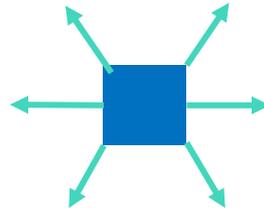
2.

Un Syndrome tridimensionnel qui s'appuie sur 6 facteurs

1- La surcharge de travail

6- Les conflits de valeurs

2- Le manque de contrôle



5- Les manquements à la justice

3- L'insuffisance des rétributions

4- Effondrement du sentiment collectif

3.

Caractérisation et conséquences sur les personnes

Stress aigu

(situation ponctuelle, le stress s'arrête quand la situation prend fin)

Phase 1
ALARME

Hormones qui augmentent la fréquence cardiaque, la tension artérielle, la température corporelle et provoque la vasodilatation des muscles

Phase 2
RESISTANCE

Hormones sécrétées pour apporter l'énergie nécessaire aux muscles, au cœur et au cerveau pour tenir

Zone de stress chronique

Phase 3
EPUISEMENT

Si la situation stressante se prolonge ou s'intensifie, les capacités de l'organisme peuvent être débordées

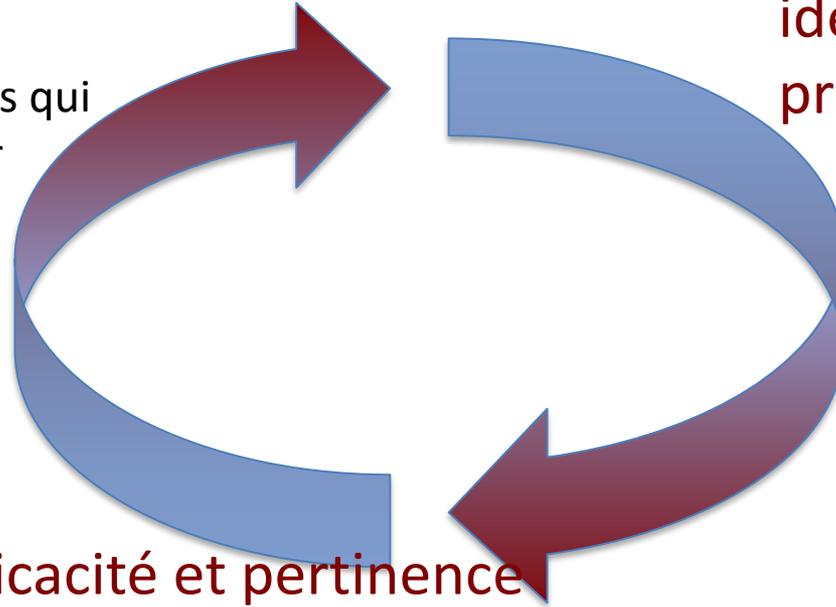
Physiologique	Comportemental	Intellectuel	Relationnel / Emotionnel
Insomnie / fatigue persistante / réveils matinaux / Symptômes physiques (malaise, hypertension, eczéma ...)	Désorganisation / précipitation / difficulté à couper avec son travail / Développement d'addictions	Efficacité réduite / manque de vivacité / déconcentration / oublis / hyperactivité	Agressivité / Manque de disponibilité / Irritabilité / Anxiété / Impatience / auto-dévalorisation de son travail

Sous stress chronique, des changements dans la durée par rapport aux comportements habituels

Les étapes classiques du candidat au burn out

Craquer

Décompenser
Affections physiques qui l'obligent à s'arrêter



Enthousiasme, idéalisation de sa profession

Surinvestissement, beaucoup d'énergie, investit toutes les sphères du travail au delà de son périmètre

Doutes sur son efficacité et pertinence au travail

Frustré par réponses inadéquates
Apathie s'installe
Remise en question de son propre système de valeurs
Évite les conflits et les clients
Travail moins
Mécanismes de défense ou d'évitement (déli, désensibilisation, projection, refoulement...)

Ennui et distraction

Peu de retours // son investissement
S'épuise, stagne

🔧 Burn Out et Dépression : similitudes et écarts

Burn-out (processus progressif)

- Alexithymie*
- Tendues, énervées, Irritabilité
- Absence de troubles dysphoriques**
- Agitation idéatoire
- Projetées vers l'avenir
- Agressives en privé

✓ Troubles du sommeil,
perte d'appétit
✓ Perte d'estime de soi
✓ Absence d'énergie et de
ressources

Dépression cognitive (état dépressif majeur)

- Emotivité, tristesse
- Anhédonie***
- Culpabilité
- Troubles dysphoriques**
- Ralentissement psychomoteur
- Lenteur idéatoire
- Tournées vers le passé
- Idées morbides

*incapacité à nommer ses émotions

**trouble avec instabilité de l'humeur, phases anxieuses, réactions de colère... traduisant un état de malaise psychique (insatisfaction)

***incapacité d'un sujet à ressentir des émotions positives associée à un sentiment de désintérêt diffus

Le corps : un détecteur de stress

Des questions clés...

Depuis combien de temps rencontrez-vous des difficultés ?

Avez-vous vu votre médecin traitant ?

Etes-vous suivi en thérapie ?

Qui avez-vous mis au courant de vos difficultés ?

Avez-vous été arrêté cette année ?



Sommeil

Avez-vous du mal à vous endormir ou à rester endormi ?



Alimentation

Comment est votre appétit ?



Poids

Avez-vous perdu ou pris significativement du poids ?



Tension

Vous arrive-t-il d'être gênés par un état de nervosité, d'irritabilité ou de tension ?



Douleurs

Souffrez-vous chroniquement de maux d'estomac, de dos, de tête ou d'infections ORL ?



Toxiques

Avez-vous des traitements médicaux, prenez-vous quelque chose pour tenir ?



Malaises

Avez-vous récemment été sujet d'un malaise ? (palpitation, évanouissement, acouphènes...)

Pour aller ensuite dans le détails...



LES PROFILS A RISQUE



4.

• **"Une maladie du frottement »...**

On s'use au contact des autres et de leurs demandes de plus en plus soutenues.

• **... qui touche des actifs perfectionnistes**

- Très engagés, motivés, jamais absents au travail
- Les meilleurs éléments, les piliers d'une société
- Demandent peu d'aide
- Fiables voire perfectionnistes
- Plus à l'écoute des besoins des autres que des leurs
- Il s'agit d'individus "motivés, consciencieux, enthousiastes, créatifs, ambitieux ».

Le revers de la médaille ?

- Une haute idée de leurs capacités...
- ... limitées par une impuissance à reconnaître leurs propres besoins
- une incapacité à déléguer.

Portrait-robot des personnes exposées à un burn-out

3,2 millions

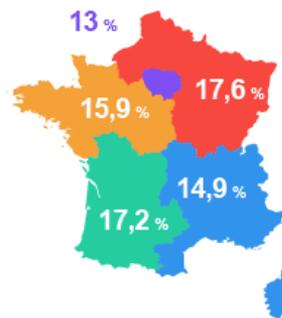
C'est le nombre d'actifs qui présenteraient un risque élevé de développer un burn-out en France.

Sexe



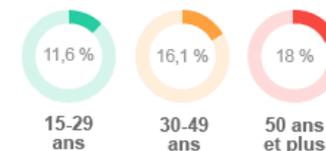
se sentent "émotionnellement vidés" par leur travail

Zones exposées



Âge

Se sentent "émotionnellement vidés" par leur travail



Métiers

Se disent soumis à un travail "excessif et compulsif"



5.

Les causes du burn out



- Les causes exogènes



- Les causes endogènes

Se conformer

Ne pas respecter son écologie

Prendre pour siens les besoins des autres

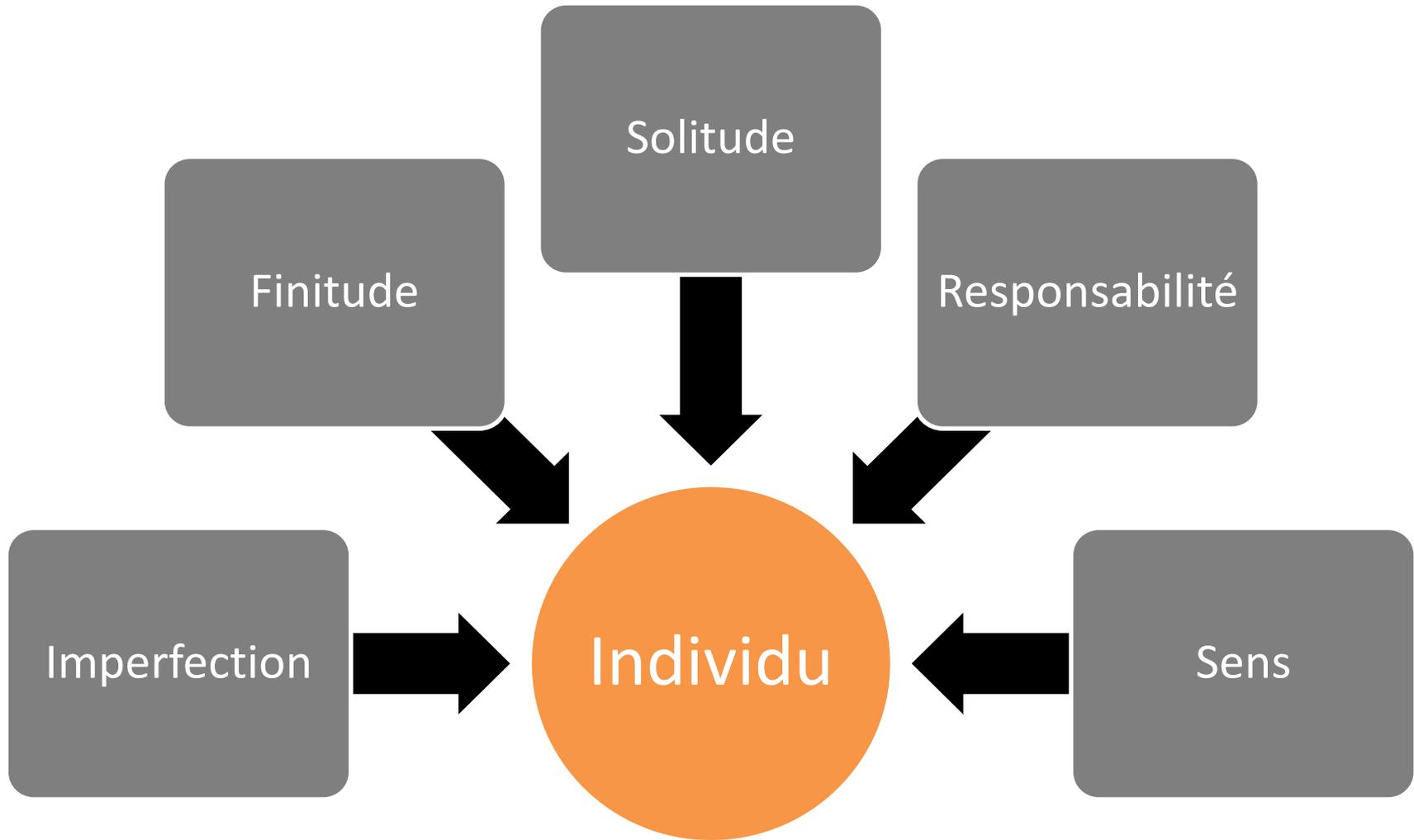
Être coupé de son ressenti

Ne pas oser dire

Contrainte de perfection



- L'individu face aux pressions existentielles dans l'entreprise





Les risques psychosociaux, comme harcèlement ou le burn-out, représenteraient un tiers des conflits entre salariés et employeurs portés devant la justice. (DIANE LABOMBARDE / GETTY IMAGES)

Quelques explications à cette augmentation

- La **pression en matière de résultats** est beaucoup plus forte et ce que l'on appelle la "direction par objectifs" est devenu la norme dans les entreprises.
- Avec **l'accélération du rythme de la société et les progrès technologiques**, la frontière entre le temps professionnel et le temps personnel est devenue très poreuse.
- Les **phases de reconstitution physiologique et psychologique se raréfient** pour les actifs. Grâce aux smartphones, ils continuent même à travailler en marchant ou dans les transports= le **Bluring**

6.

SIGNES CLINIQUES DU BURN OUT ET STADES D'ÉVOLUTION

MENACE	SENTIMENT
CONTRÔLE FAIBLE	Vous sentez que vous n'avez aucun ou très peu de contrôle sur la situation.
IMPRÉVISIBILITÉ	Quelque chose de complètement inattendu se produit ou encore, vous ne pouvez pas savoir à l'avance ce qui va se produire
NOUVEAUTÉ	Quelque chose de nouveau que vous n'avez jamais expérimenté se produit.
ÉGO MENACÉ	Vos compétences et votre égo sont mis à l'épreuve. On doute de vos capacités

1- D'abord des signes discrets

- ✓ **Troubles cognitifs** (attention, concentration, mémoire, manque de mots, lapsus)
- ✓ **Diminution rentabilité... et auto-accélération**, augmentation de l'implication, « présentéisme » pour tenter de retrouver efficacité et satisfaction antérieures = le *Burn in*
- ✓ **Ennui au travail** (manque de défi, désintérêt)= le *Bore out*
- ✓ **Fatigabilité**
- ✓ **Déni** du surmenage et de la surcharge de travail

2- Puis des symptômes visibles physiques et psycho-comportementaux

- ✓ **Troubles du sommeil**
- ✓ **Fatigue** qui résiste au repos
- ✓ **Irritabilité**, accès de colère, sensibilité accrue aux frustrations
- ✓ **Labilité émotionnelle importante** (rires, larmes)
- ✓ **Perte de plaisir au travail (+ d'effort = – de satisfaction)**
- ✓ **Céphalées, douleurs généralisées, tensions musculaires**
- ✓ **Troubles du comportements alimentaires (yoyo pondéral)**
- ✓ **Troubles digestifs (transit, nausées , ...)**
- ✓ **Infections virales (ORL) à répétitions**
- ✓ **Recours addictifs** (pour tenir)

3- la phase d'état : le trépied caractéristique

- ✓ **Assèchement affectif et émotionnel** (« plus rien ne me touche »)
- ✓ **Deshumanisation de la relation, Cynisme** (attente « jubilatoire » » de la catastrophe)
- ✓ **Démotivation, Vécu d'échec**, d'impuissance, d'inutilité
- ✓ Vécu de **perte de maîtrise** sur son travail, de **vieillesse**, d'**obsolescence** (« dépassé », ne se reconnaît plus dans l'évolution du travail, du métier), absence de frontières vie pro, vie privée = le **Brown out**
- ✓ Vécu d'**usure**, de **répétition** « sans fin » (« *le tonneau des Danaïdes* »)
- ✓ **Prises de risques**, négligences, perte de rigueur
- ✓ **Rigidité** face aux modifications : Méfiance, « résistance aux changements »
- ✓ **Repli sur soi**, fuite des lieux de convivialité,
- ✓ Vécu de **solitude**
- ✓ **Le Buring**, effacement de la frontière entre vie pro et perso

Trépied du « burn out »

L'épuisement émotionnel

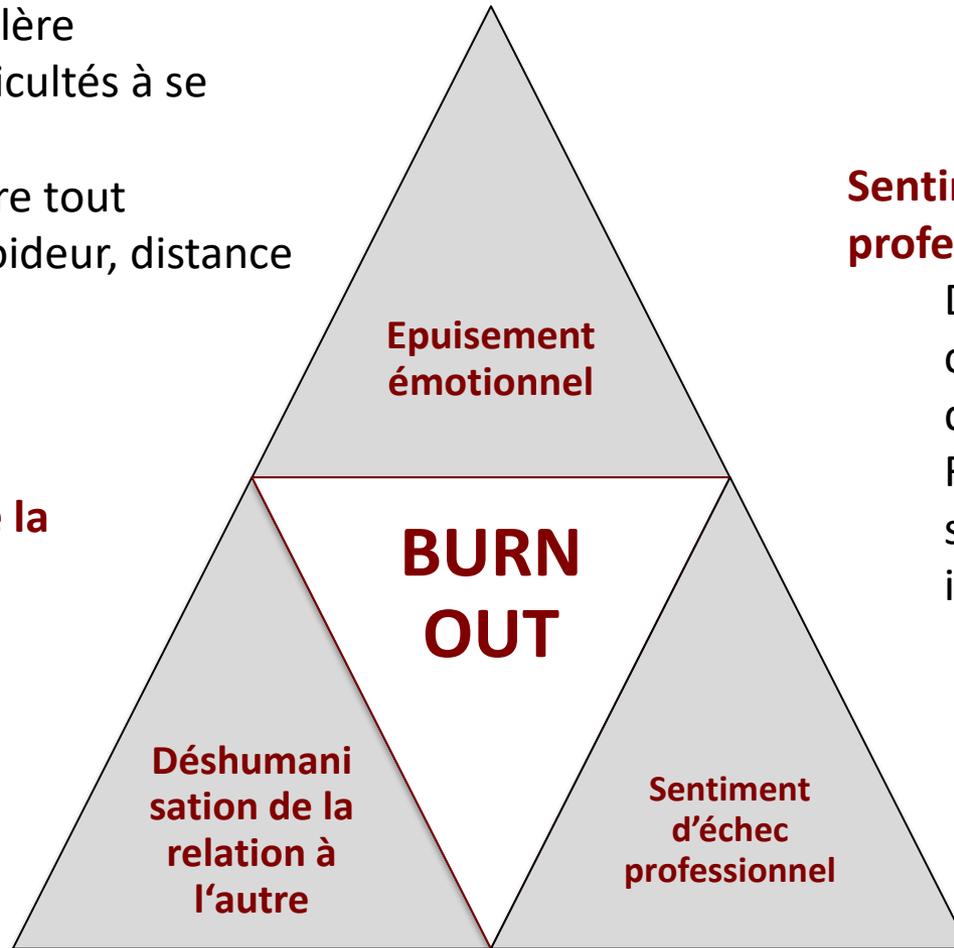
Énervement, colère
Distraction, difficultés à se concentrer
Incapacité à vivre tout sentiment -> froideur, distance

Déshumanisation de la relation

Sécheresse relationnelle
Cynisme

Sentiment d'échec professionnel

Dévalorisation, culpabilité, démotivation
Risque de grave somatisation inconsciente



Situations les plus à risques pour la santé

- selon Karasek, c'est la combinaison d'une forte demande et d'une faible latitude décisionnelle,
- selon Siegrist, c'est le résultat du déséquilibre entre des efforts extrinsèques élevés et des récompenses faibles.

7.

LE BO des chômeurs



Le BURN OUT chez les chômeurs



Comment tu peux être fatigué alors que tu ne fais rien?



C'est la fatigue du cerveau parceque tu te demandes comment tu vas boucler les fins de mois et puis de savoir si on va pas te radier etc...



Mais tu es toujours en train de te marrer?



Justement c'est pour pas faire voir mais c'est déjà la dépression qui est là!



**Tu travaillais où avant
de pointer à Pôle Emploi?**



**Cantonnier ! Mais c'était dur
je t'en parle pas. Et puis la
mairie à acheter une voiture
balayeuse et puis il y a eu
les restrictions de budget...**



Le burn-out de la recherche d'emploi

- Vous avez démarré votre recherche d'emploi avec plein de pep's et de courage. Au départ, vous vous disiez *« Ça n'est que temporaire, avec mon expérience, je vais pouvoir retrouver quelque chose rapidement »*... Mais le temps de la recherche d'emploi dure de plus en plus longtemps

Recherche d'emploi et épuisement

- Aujourd'hui votre recherche d'emploi finirait même par **vous décourager**, avec tous les dégâts collatéraux suivants :
 - Vous perdez confiance en vous petit à petit (avec des conséquences fâcheuses sur votre estime de soi, à la longue).
 - Vous culpabilisez. Vous vous sentez invisible, pas important, inutile.
 - Vous en arrivez même à remettre en cause vos **compétences-métier**. Vous avez l'impression de devenir obsolète.

- Le temps passé sur les sites de recherche d'emploi vous fait tourner la tête. Vous êtes accroc à votre boîte mail et attendez une **réponse qui n'arrive jamais**. Pourtant vous avez l'impression d'avoir tout fait. Semaine après semaine. Mois après mois. Aujourd'hui, vous êtes fatigué. Épuisé, même.

=> Vous êtes en train de vivre le burn-out de la recherche d'emploi.

- Comme la recherche d'emploi **EST** un travail à plein temps, le burn-out de la recherche d'emploi, ça existe.
- Vous devez absolument commencer par vous accorder **un break mental**, et d'aller trouver un moyen personnalisé de vous ressourcer dans totalement autre chose (famille, couple, amis, activité artistique, sportive, ressourcement dans la nature, etc.). De vous **reconnecter avec vos propres besoins**, avec ce qui vous nourrit.

Quelques pistes de réflexion

- Vous ne devez pas passer plus de 10% de votre temps sur les **jobboards**
- Cessez de dépendre du monde fabuleux du numérique pour vous décrocher un entretien, alors que vous devriez **PARLER AUX GENS**. Vous avez besoin de contacts humains !
- Utilisez votre réseau existant et trouvez la phrase (**le pitch**) facile à retenir qui résume exactement votre recherche

- Elargissez vos contacts sur les réseaux sociaux et rendez vous visible (sur les salons, anciens collègues, ancienne école...)
- Pensez à vous reposer, à rire, à voir les gens que vous aimez, à faire les activités extra-professionnelles qui vous plaisent, et à vous préserver au sens large, **et sans culpabilité**.
- **Attention tout de même à rester vigilant** : Si vous avez dépassé le stade de l'inconfort et que vous en êtes à celui de la souffrance, faites-vous accompagner par une personne compétente pour cela.

8.

COMMENT S'EN SORTIR ?

(BURN OUT AVANCÉ)

- On ne peut pas s'en sortir seul et sans **aide**, la volonté ne suffit pas.
- Il est souvent nécessaire de **s'arrêter de travailler** pour prendre du recul avec le travail et se remettre en question.
- Pour **l'épuisement physique** : une ou deux semaines de **repos**, cela suffit.
- Pour se remettre de **l'épuisement psychique et émotionnel**: il faut souvent **plusieurs mois** pour retrouver confiance en soi, être disponible aux autres, reconstruire un sens à ce qu'on fait, digérer émotionnellement la souffrance, la culpabilité ressentie.

Bibliographie

- www.masef.com/scores/burnoutsyndromeecheilembi.htm
- <http://info.arte.tv/fr/le-bonheur-au-travail>
- www.souffrance-et-travail.com
- [J'ai mal au travail
https://www.youtube.com/watch?v=nD3mu8UjIvc](http://www.youtube.com/watch?v=nD3mu8UjIvc)
- [http://www2.assemblee-nationale.fr/documents/notice/14/rap-info/i4487/\(index\)/rapports-information](http://www2.assemblee-nationale.fr/documents/notice/14/rap-info/i4487/(index)/rapports-information)
- <http://www.kherah-malfilatre-kcc.com/blog/articles/bore-out-ou-rust-out-blurring-brown-out-burn-in>

Ressources documentaires utiles

- **Fiche mémo de la Haute Autorité de Santé (HAS) – Mars 2017**

Les objectifs de cette fiche mémo sont de définir le syndrome d'épuisement professionnel ou burnout, d'améliorer son repérage et sa prise en charge, ainsi que l'accompagnement des patients lors de leur retour au travail.

NB: La HAS propose d'ailleurs les tests MBI et CBI à l'attention des médecins généralistes et médecins du travail, pas toujours en capacité de reconnaître un burn out.

https://www.has-sante.fr/portail/jcms/c_2769318/fr/reperage-et-prise-en-charge-cliniques-du-syndrome-d-epuisement-professionnel-ou-burnout

- **Rapport d'information de la Commission des Affaires Sociales - Février 2017**

Conclusion des travaux de la mission d'information relative au syndrome d'épuisement professionnel (ou burn out), dirigé par M. Gérard Sebaoun.

[http://www2.assemblee-nationale.fr/documents/notice/14/rap-info/i4487/\(index\)/rapports-information](http://www2.assemblee-nationale.fr/documents/notice/14/rap-info/i4487/(index)/rapports-information)

Tests en ligne – Burn out et Dépression

- **Test MBI ou Maslach Burn Out Inventory / EN LIGNE**

<http://www.masef.com/scores/burnoutsyndromeéchellembi.htm>

- **Test MBI ou Maslach Burn Out Inventory / A IMPRIMER**

<http://www.urps-ml-paca.org/wp-content/uploads/2016/09/Test-dInventaire-de-Burnout-de-Maslach-MBI-1.pdf>

- **Test CBI ou Copenhagen Burn Out Inventory / EN LIGNE**

<https://www.therapiebreve.be/plus/tests/burnout-cbi>

- **Test CBI ou Copenhagen Burn Out Inventory / A IMPRIMER**

<http://institut-mindfulness.be/wp-content/uploads/2016/08/Copenhagen-Burnout-Inventory.pdf>

Rappel : Ce ne sont pas des outils de diagnostics. Il n'en existe pas vraiment encore mais en attendant ces deux tests restent des outils reconnus qui peuvent vous aider à savoir où vous en êtes, guider un entretien et sensibiliser des personnes touchées par un épuisement professionnel.

Tests disponibles

- <https://www.noburnout.ch/testez-vous/>
- <http://www.atousante.com/risques-professionnels/sante-mentale/stress-professionnel/mesure-desequilibre-efforts-recompenses-questionnaire-siegrist/#lien1>

Les principales associations d'aide aux victimes

IPBO- Institut de prévention du burn out

<https://www.ipbo.fr/ipbo-institut-de-prevention-du-burn-out/>

AFBO

<http://asso-franceburnout.fr/>

Association d'aide aux victimes et aux organisations confrontées aux suicides et dépressions professionnels

<http://asdpro.fr/>

Association Stop Burn out

<http://assostopburnout.wixsite.com/asbo>

Articles en ligne

- <http://www.ipubli.inserm.fr/bitstream/handle/10608/217/?sequence=13>
- <https://hal-mines-paristech.archives-ouvertes.fr/hal-00848200/document>