



*Le travail*



**Le "BURN OUT"**

*Usure professionnelle*

# Le "BURN OUT"

➤ Il survient quand un sujet ne parvient plus à rétablir son équilibre personnel (psychophysiologique) dans le cadre professionnel.

## Ce syndrome d'usure se caractérise par :

- Un sentiment de profonde fatigue tenace
- Des problèmes somatiques (migraine, mal de dos, sommeil, ulcère...)
- Des sentiments dépressifs
- Une fuite, une tendance à l'absentéisme.

# Le "BURN OUT"

## Son origine...

On peut repérer, en interaction :

- Des facteurs liés à la tâche (selon les risques encourus par soi même ou autrui)
- Des facteurs liés au contexte (conditions de travail)
- Des facteurs liés à la personne (fragilité, manque de soutien, difficultés familiales ou affectives)

# Le "BURN OUT"

## SES CAUSES

- Cadre et conditions de travail (conditions matérielles, répétitivité, surcroît ou manque de responsabilité, surcroît ou déficit de tâches, surcroît ou manque de structure, d'organisation)
- Confrontation à l'échec, au sentiment d'inefficacité
- Importance de la charge émotionnelle

# Le "BURN OUT"

*Les métiers à risque...*  
*Les métiers à risque...*

## Trois grandes Catégories :

- Les professions de responsabilité (dirigeants, contrôleurs aériens)
- Les professions de compétitivité (Commerciaux, cadres du privé)
- Les métiers d'aide (enseignants, soignants, éducateurs, avocats...)



# Le "BURN OUT"

## PREVENTION ET TRAITEMENT

- ↳ Traiter les causes exogènes (« Soigner » le contexte...)
- ↳ Aborder les causes endogènes (Repos, vacances, ruptures, mobilité...)
- ↳ Soigner les causes autogènes (Penser, parler, rêver, jouer...)



STRESS