Cfdt: LOHR
S'ENGAGER POUR CHACUN
AGIR POUR TOUS

À vos côtés, à chaque étape de votre vie professionnelle.

COMPRENDRE LE BURN-OUT

L'épuisement professionnel : savoir reconnaître les signes pour mieux agir

Le burn-out, ou syndrome d'épuisement professionnel, correspond à un état d'épuisement lié à une exposition prolongée à des situations de travail stressantes.

Il ne s'installe généralement pas du jour au lendemain. La fatigue et le stress peuvent progressivement devenir plus importants jusqu'à affecter la santé, la vie professionnelle et la vie personnelle.

QU'EST-CE QUI PEUT FAVORISER UN BURN-OUT ?

- Une charge de travail importante ou qui augmente durablement
- Des délais difficiles à tenir
- Un manque de moyens ou d'effectifs
- Des changements fréquents dans l'organisation
- Un manque de reconnaissance
- Des difficultés dans les relations de travail
- Des objectifs difficiles à atteindre
- Des difficultés à séparer vie professionnelle et vie personnelle
- Le sentiment de ne jamais pouvoir réellement se déconnecter

Le burn-out résulte souvent de plusieurs facteurs qui s'accumulent dans le temps.

QUELS SONT LES SIGNES À OBSERVER ?

Les manifestations peuvent être différentes d'une personne à l'autre.

PHYSIQUEMENT

- Fatigue importante et persistante
- Troubles du sommeil
- Maux de tête ou tensions musculaires
- Troubles digestifs
- Sensation de ne pas récupérer malgré le repos

PSYCHOLOGIQUEMENT

- Irritabilité ou anxiété
- Perte de motivation
- Sentiment d'être dépassé
- Difficultés à prendre du recul
- Perte de confiance en soi

DANS LE TRAVAIL

- Difficultés de concentration
- Oublis plus fréquents
- Perte d'efficacité
- Difficultés à prendre des décisions
- Sentiment de ne plus réussir à faire correctement son travail

Un ou plusieurs de ces signes ne signifient pas nécessairement qu'il s'agit d'un burn-out. Ils doivent cependant attirer l'attention lorsqu'ils persistent.

RECTO

Cfdt: LOHR
S'ENGAGER POUR CHACUN
AGIR POUR TOUS

LE BURN-OUT N'EST PAS UNE FAIBLESSE

Être en situation d'épuisement professionnel ne signifie pas manquer de volonté ou de motivation.

Lorsque la fatigue et le stress deviennent durables, il est important de ne pas rester seul et de rechercher de l'aide.

La prévention passe également par l'identification des situations de travail qui peuvent contribuer à l'épuisement.

QUE FAIRE LORSQUE L'ON SE SENT EN DIFFICULTÉ ?

Il est important d'en parler suffisamment tôt.
Vous pouvez vous adresser :

- à votre médecin traitant ;
- au médecin du travail ;
- aux professionnels de santé compétents ;
- à votre hiérarchie lorsque cela est possible ;
- à un représentant du personnel de la CFDT LOHR.

Parler d'une difficulté permet de ne pas laisser la situation s'installer.

PRÉVENIR LE BURN-OUT, C'EST AUSSI AGIR SUR LE TRAVAIL

La prévention ne repose pas uniquement sur le salarié.
L'organisation du travail, la charge de travail, les moyens disponibles, les relations professionnelles et le respect des temps de repos sont autant d'éléments qui peuvent être pris en compte.

Écouter les salariés et identifier les difficultés suffisamment tôt permet de rechercher des solutions collectives.

LA CFDT LOHR À VOTRE ÉCOUTE

Si vous avez des questions ou si vous souhaitez simplement échanger sur une situation de travail qui vous préoccupe, vous pouvez contacter :

Un représentant du personnel de la CFDT LOHR

06 82 14 86 87

Ne pas attendre que la situation devienne trop difficile pour en parler.

CFDT LOHR : À VOS CÔTÉS, CHAQUE JOUR.

VERSO