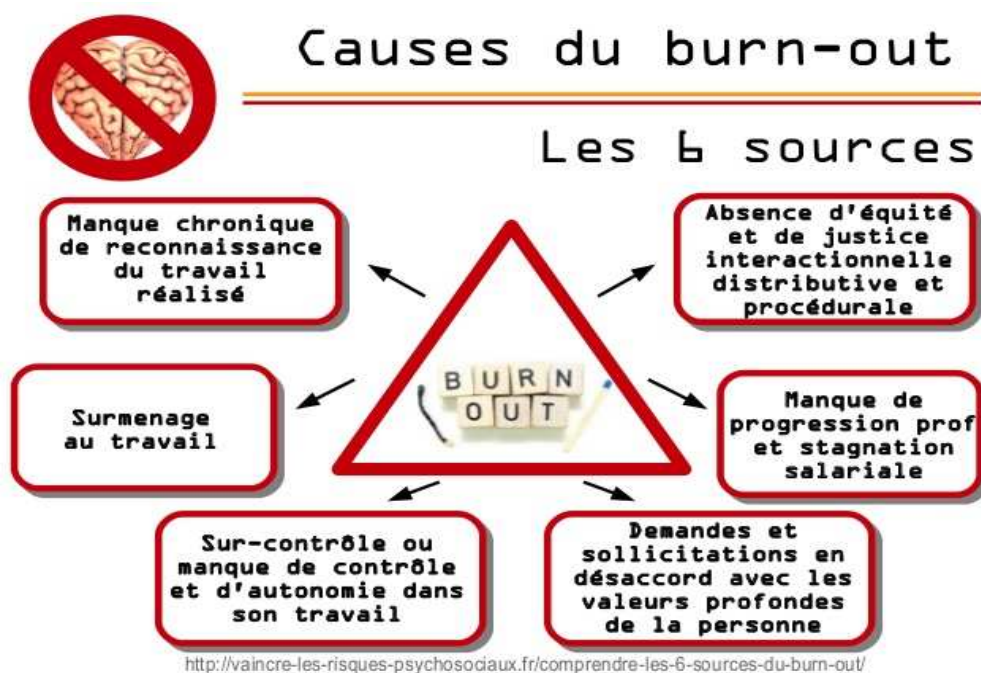


Et vous, vous en êtes où ?

Alors que le 17 février 2016 était présentée à l'assemblée nationale une proposition de loi visant à faciliter la reconnaissance du burn out comme maladie professionnelle, il nous a semblé opportun, eu égard à la situation anxiogène inhérente aux changements en cours dans notre établissement, au manque de soutien et d'accompagnement de notre tutelle, mais aussi de ce que nous constatons tous les jours, de vous proposer un point d'information sur ce sujet.



Le burn out ?

Le terme «burnout» qualifie à l'origine une construction sociale et scientifique apparue dans les années 1970, pour décrire l'épuisement au travail de professionnels de l'aide et du soin. Si l'«épuisement» est un état caractéristique du burnout, ce syndrome s'avère en réalité plus complexe et peut se concevoir à plusieurs dimensions :

- **l'épuisement émotionnel** - La première dimension et la plus centrale est l'épuisement émotionnel, psychique et physique (avoir le sentiment d'être totalement vidé de ses ressources). C'est la première manifestation du burnout : une **fatigue extrême** due à une exposition continue à des facteurs de risques psycho-sociaux très prégnants (conditions de travail très exigeantes, manque de ressources et d'appui pour y faire face, etc.). Les temps de repos habituels (sommeil, week-end, congés, etc.) ne suffisent plus à soulager cette fatigue qui devient alors chronique.

- le **cynisme vis-à-vis du travail** - L'attitude de l'individu devient négative, dure, détachée, vis-à-vis de son travail et des personnes (collègues, encadrement, clients, patients, etc.). Ce mouvement conduit alors le travailleur à réduire son investissement et à développer des conceptions péjoratives, cyniques, sur les personnes pour qui ou avec qui il est censé travailler.

- dans sa troisième dimension, le burnout se caractérise par **une perte de l'accomplissement personnel**, une dévalorisation de soi, traduisant à la fois pour l'individu le sentiment d'être inefficace dans son travail et de ne pas être à la hauteur du poste.

Nous vous invitons à consulter un dépliant de qualité sur le sujet :

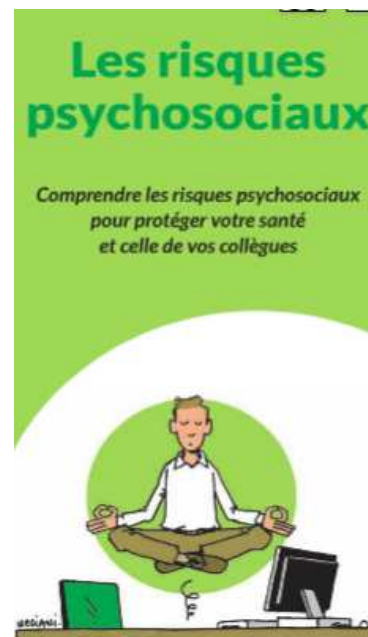
http://www.editions-tissot.com/campagnes/ca3-rs3-tm3/ggl/landing.html?depliant=RS3&cact=/73/E3/XQU0802&utm_campaign=CA3-RS3-TM3&utm_medium=eml&utm_source=/73/E3/XQU0802&utm_content=landingRS3&utm_term=button_RS3

Vous pouvez également vous rendre sur des sites proposant des tests en ayant toutefois à l'esprit que ces questionnaires ne donnent qu'une indication et ne peuvent remplacer l'examen clinique d'un médecin ni celui d'un psychologue qui seuls fournissent un diagnostic médical ou psychologique.

<http://www.lametairie.ch/questionnaires/test-burn-out/>

http://www.burnout-institute.org/burnout/test_fr.php

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



Enfin, si sur votre lieu de travail ou lors de votre travail, vous êtes amenés à craquer, vous pouvez suivre la procédure suivante :

- 1- Consulter un médecin dans les 24h pour obtenir un certificat médical d'arrêt de travail ou de diagnostic précisant la pathologie, par exemple : « stress post-traumatique lié au travail », « Troubles anxio-dépressifs liés au travail », « Burnout dû au travail »...
- 2- Envoyer un mail ou courrier à votre hiérarchie ou à la direction des ressources humaines pour informer de votre volonté que l'évènement soit reconnu accident de service (fonctionnaire) ou du travail (non fonctionnaire),
- 3- Faire confirmer par des témoignages, écrits si possible.

Une question, un doute, un besoin, pour vous ou un collègue, contactez un ou des acteurs de la chaîne de prévention : psychologue du travail, hot line, médecin du travail, membres du CHSCT, assistante sociale, service ressources humaines.