

Stress & burn-out

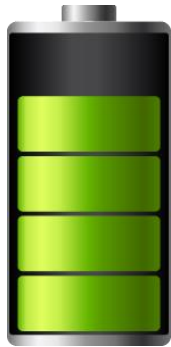
Comment les reconnaître et à qui s'adresser ?

Le stress et le burn-out, de quoi s'agit-il ?



Évolution du stress au burn-out

Phase 1 – Stress



Survient à court terme

- Augmentation temporaire et identifiable de la charge de travail
- La capacité de travail peut diminuer ou augmenter

Phase 2 - Surmenage



Le stress s'accumule pendant des semaines/mois

- Difficultés dans différents domaines (physique, psychique, social)
- Facteurs de stress identifiables

Phase 3 – Burn-out



Processus progressif sur plusieurs mois/années

- Difficultés et symptômes, tant sur le plan physique que psychique
- Pas de facteurs de stress identifiables

Le stress et le burn-out au travail

Stress au travail

Le stress survient lorsqu'un travailleur est incapable de répondre aux exigences et aux attentes de la situation de travail.

On vous demande plus que vous ne pensez pouvoir fournir.

L'épuisement ou les plaintes liées au stress résultent d'un déséquilibre à long terme entre vos obligations professionnelles et privées (charge) et ce que vous pouvez supporter (capacité).

Burn-out

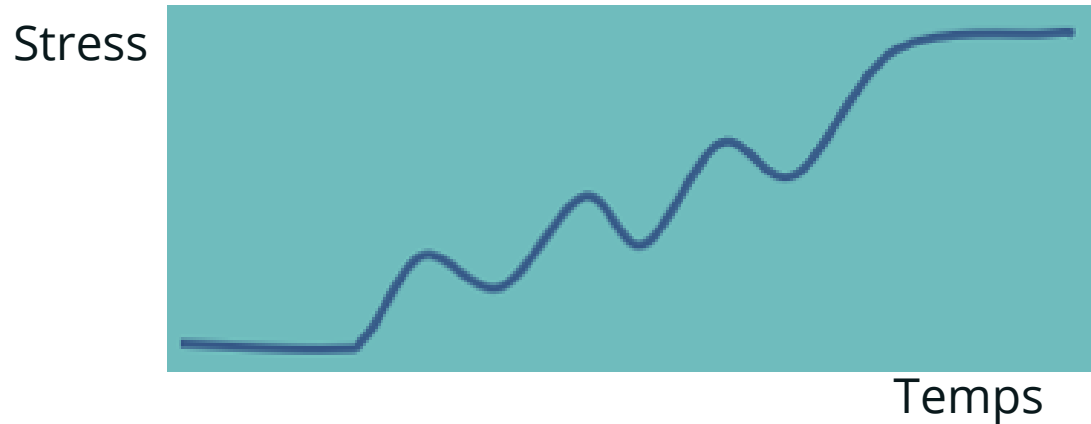
Le burn-out est le résultat d'un **stress professionnel chronique** qui n'a pas été géré correctement.

Il se caractérise par 3 dimensions :

- Sentiments de manque d'énergie ou d'épuisement
- Distance mentale accrue, attitude négative ou cynisme par rapport au travail
- Diminution de l'efficacité professionnelle

On constate aussi souvent un sentiment de perte de contrôle.

Stress chronique



peut mener à des problèmes de santé

- accumulation progressive de moments de stress sans récupération
- accumulation de différents facteurs de stress
- réactions variées et subtiles au stress

Comment reconnaître le stress et le burn-out ?



Signes du burn-out

Physiques

Baisse d'énergie

Problèmes de sommeil

Sentiment de fatigue sans récupération

Plaintes neurovégétatives (troubles respiratoires, cardiaques, intestinaux, maux d'estomac, etc.)

Cognitifs et affectifs

Frustration, irritabilité

Baisse de la motivation

Baisse de concentration et diminution de la mémoire

Réduction du sentiment de compétence et de contrôle

Sentiments d'infériorité, dépression et anxiété

Comportementaux

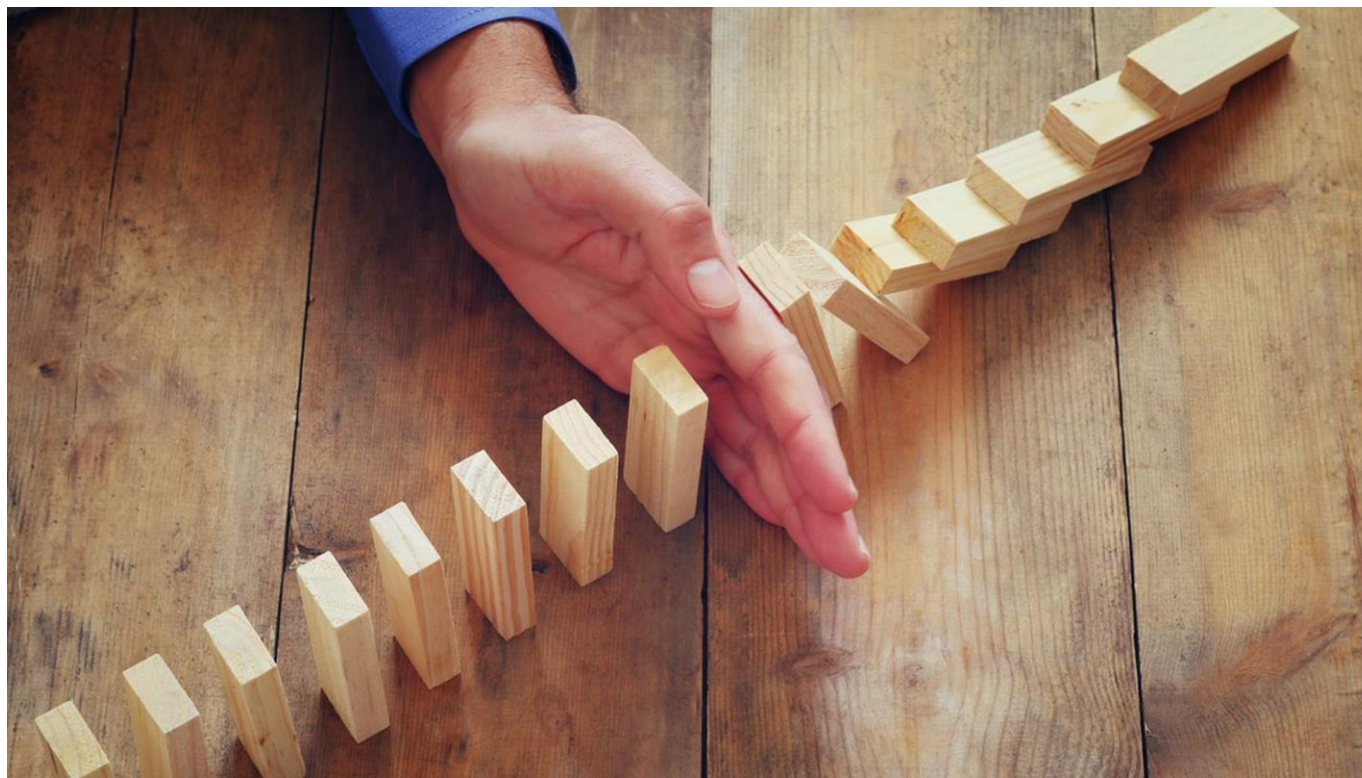
Changement d'attitude envers les autres

Tendance à s'isoler

Moins d'empathie

Organisation réduite au travail (oublier des réunions, arriver en retard, ne plus avoir de vue d'ensemble)

Où trouver de l'aide ?



Vous voulez apprendre à mieux gérer votre stress

Coach en stress et burn-out

- Vous accompagne dans votre processus de développement personnel
 - Rétablir l'équilibre énergétique
 - Identifier les facteurs de stress et améliorer vos compétences en gestion du stress
 - Développer votre résilience



Vous voulez rendre votre situation de travail moins stressante

Conseiller en prévention Aspects Psychosociaux

- Analyse la situation de travail en fonction de vous et vous donne des conseils à ce sujet
- Sert de médiateur, si vous le souhaitez, entre vous, vos collègues et votre dirigeant et/ou votre organisation



Vous vous souciez de votre santé

Médecine du travail

- Vous demandez une consultation spontanée
- La médecine du travail assure le suivi de votre santé
- La médecine du travail contacte éventuellement votre propre médecin



Vous souhaitez retravailler après un burn-out

Médecine du travail

- Vous conseille sur la réintégration (par ex : recommandations concernant le poste de travail, le contenu de votre fonction, ...).
- Contacte éventuellement votre médecin traitant ou le conseiller en prévention Aspects psychosociaux



Coaching en stress et burn-out



Coaching pour encourager, stimuler et soutenir votre **processus de développement personnel** : vous commencez à utiliser les méthodes et les outils que le coach vous fournit afin que vous puissiez ensuite vous-même vous baser davantage sur vos propres forces.

1. Rétablir l'équilibre énergétique

Rétablir votre énergie ainsi que votre forme physique et mentale

Identifier vos plaintes et sources de stress

Travailler sur votre résilience

2. Chercher des solutions

Gérer votre stress, vos inquiétudes et vos émotions

Renforcer vos compétences

Chercher des solutions aux sources de votre stress

Réfléchir à votre objectif, vos talents, vos valeurs et vos motivations dans la vie

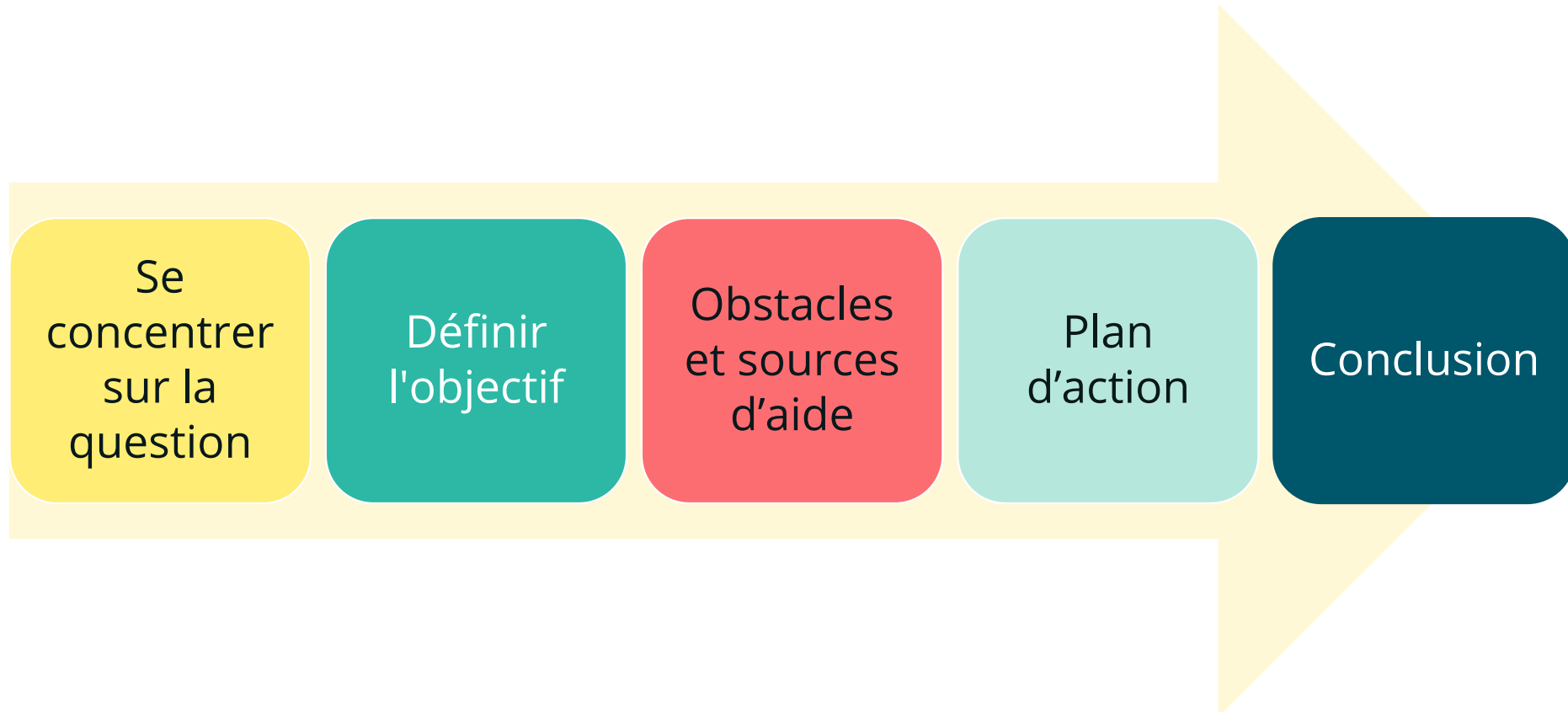
3. Ancrer

Appliquer de nouvelles compétences

Reprendre progressivement les tâches et les rôles

Préparer la reprise du travail

Un trajet en coaching



Le coaching n'est pas...



Une thérapie

Le ou la coach se concentre sur le présent et l'avenir et vous aide à atteindre un objectif, et non sur le traitement des traumatismes du passé ou un accompagnement en cas de problèmes psychologiques.



Une formation

Le ou la coach choisit le contenu et l'approche pédagogique de la formation sur la base des objectifs d'apprentissage convenus.



De la consultance

Le ou la coach vous aide à trouver vos propres solutions, tandis qu'un consultant vous propose des solutions possibles.

Conseiller en prévention Aspects Psychosociaux



Il analyse votre situation de travail et vous donne des conseils, en toute confidentialité, grâce à

- des **entretiens** individuels pour vous soutenir et vous conseiller
- des **interventions auprès de votre ligne hiérarchique** pour adapter le contexte ou la situation de travail et limiter les dégâts du burn-out
- la **conciliation** pour trouver des accords équitables
- des **demandes formelles** individuelles ou collectives (risques psychosociaux, violence, harcèlement moral ou sexuel au travail) pour recommander à l'employeur des mesures visant à stopper la situation de travail problématique et à réduire les risques
- une **analyse des risques** psychosociaux afin de recommander à l'**employeur** des mesures collectives et organisationnelles visant à promouvoir le bien-être de tous les membres du personnel

Médecine du travail



- Que peut-elle faire pour vous ?
 - Donne des avis et formule des recommandations sur les adaptations du lieu de travail et un travail adapté ou alternatif
 - Donne des informations et des conseils sur les maladies ou les troubles éventuelles
- Consultations possibles :
 - Consultation spontanée
 - Examen avant la reprise du travail
 - Visite préalable à la reprise du travail
 - Examen organisé dans le cadre d'un trajet de réintégration

Jetez aussi un œil à l'offre étendue du SPF BOSA

Brèves formations, trajets plus longs, e-learning... :

- Stress et risques psychosociaux
- Mindfulness
- Emploi, talent et carrière
- Offre spécifique pour les dirigeants

-> <https://www.ofoifa.belgium.be>

Quelles démarches entreprendre ?



- Coaching :
 - Site web BOSA – [fiche 'Coaching en stress et burn-out'](#)
 - [SPOC au sein de votre organisation](#)
 - [Formulaire de demande Lumen](#)
- Conseiller en prévention Aspects psychosociaux, médecine du travail : voir les coordonnées sur votre intranet



« Quelle est la chose la plus courageuse que tu aies jamais dite ? » demanda le garçon.

**« À l'aide ! »,
répondit son ami.**

Traduction libre de "Charlie Mackesy - Le garçon, la taupe, le renard et le cheval".