

EPUISEMENT PROFESSIONNEL « BURNOUT » DU DIRIGEANT

La prévention du risque d'épuisement professionnel

Il peut exister différents vecteurs d'alertes :

- **Repérage personnel**

Nécessite une capacité d'introspection

Mettre en place d'une veille personnelle sur ses propres ressources et possibilités (espace d'auto-questionnement et de restauration des ressources)

Mettre en place d'une veille sur ses propres indicateurs de bien être émotionnel, physique, cognitif, motivationnel et comportemental -> L'apparition durant une période prolongée de tensions nerveuses, d'irritabilité, d'hypersensibilité ou d'absence d'émotions ; de troubles du sommeil, de fatigue chronique ; de diminution de la concentration, de difficultés à nuancer, à prendre des décisions ou à réaliser plusieurs tâches à la fois ; une tendance au repli sur soi, à l'isolement social, l'apparition de comportement addictif, ou le développement de comportement agressif voire violent,... sont autant de signaux qui peuvent vous alerter sur une dégradation de votre état de santé. D'autant plus s'ils sont présents ou consécutifs à des contraintes professionnelles spécifiques (cf. facteurs de risques du burnout du dirigeant).

- **Repérage par les « autres » (le réseau, les pairs, la famille, les amis)**

Nécessite de rester attentif et vigilant aux alertes de l'entourage

- **Repérage par un professionnel de santé**

Nécessite de consulter régulièrement un professionnel de santé

Le respect de soi et d'une hygiène de vie adaptée et équilibrée

	<p>Avoir un sommeil de qualité et en quantité suffisante : les spécialistes du sommeil recommandent en moyenne 7h par nuit en semaine et 8h le weekend.</p>
	<p>Maintenir des relations sociales : pour trouver l'équilibre entre vie professionnelle et personnelle.</p>
	<p>S'octroyer des coupures avec le travail : aussi bien physiquement en s'imposant une heure maximale pour quitter le bureau, que technologiquement en laissant son smartphone de côté pour profiter des moments avec les proches.</p>
	<p>Maintenir une activité physique : les endorphines (hormones sécrétées par le cerveau pendant le sport) sont sources de bien-être physique et mental, elles diminuent la douleur et favorisent entre autres l'apparition du plaisir. Au niveau psychologique, les endorphines font apparaître une euphorie légère et des pensées plus positives (diminution des états dépressifs et anxieux).</p>

Pour aller plus loin...

www.inrs.fr

Epuisement professionnel ou burnout, ce qu'il faut retenir

www.travailler-mieux.gouv.fr

Le syndrome d'épuisement professionnel ou burnout

www.observatoire-amarok.net

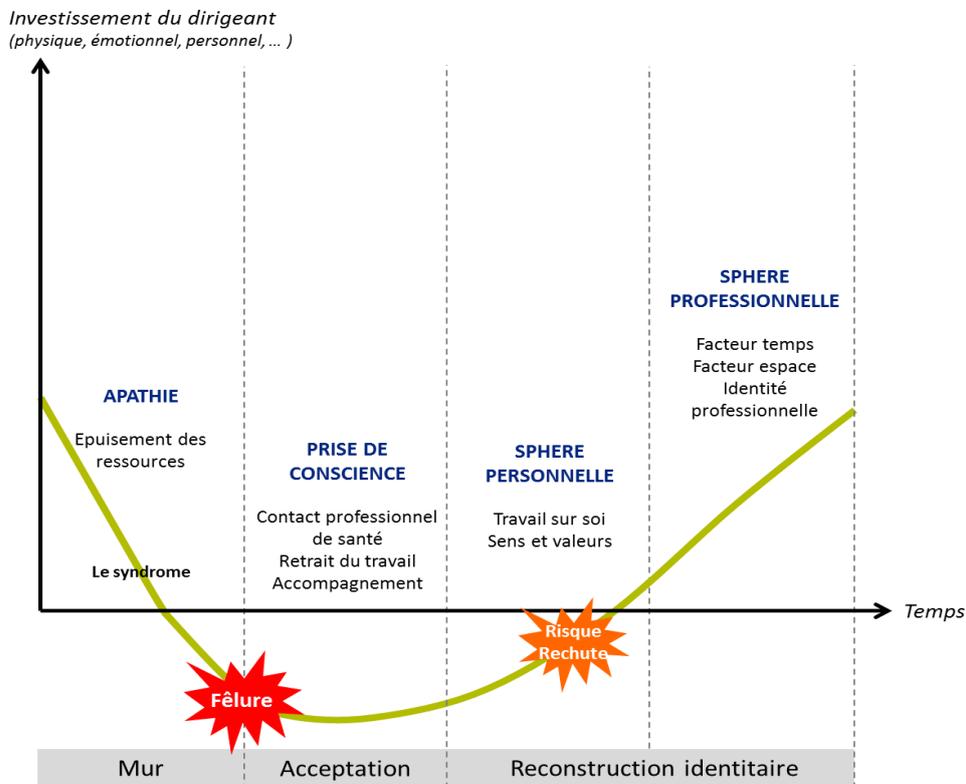
LECHAT T., TORRES O. (2016). Les risques psychosociaux du dirigeant de PME : typologie et échelle de mesure des stressés professionnels

<http://knowledge.em-lyon.com>

MJ BERNARD - EM Lyon, Burn-out des dirigeants lors de la perte de l'entreprise : comment réagir

Les suites d'un burnout : de l'acceptation à la reconstruction

L'épuisement de l'ensemble des ressources se traduit pour le dirigeant par une rupture généralisée : professionnelle, identitaire, physique et psychique. Le processus de reconstruction se décline en différentes phases.



La première phase se caractérise par la **PRISE DE CONSCIENCE**, l'acceptation de la situation et de son propre état de santé.

Elle s'associe à l'acceptation de l'aide de l'entourage. Il s'agit bien souvent de la plus grande difficulté à surmonter : SORTIR DU DÉNI.

Le MÉDECIN TRAITANT coordonne la prise en charge, mais le dirigeant (selon son statut) peut parler et trouver l'écoute auprès du médecin du travail, de collaborateurs, d'infirmier d'entreprise... Leur rôle sera de convaincre la personne de son état et de sa difficulté à lâcher prise.

Le **retrait du travail est indispensable** ; le temps de restaurer et rétablir les fonctions vitales. Il doit servir à :

- Accepter la situation de burnout et ses conséquences
- Identifier les facteurs déclenchants (*facteurs de risques intrinsèques et extrinsèques*)
- Redéfinir les priorités de l'individu (*loisirs, temps passé en famille ou entre amis,...*)
- Réfléchir à ses valeurs, priorités, besoins, désirs
- Définir les attentes personnelles pour envisager un cadre d'équilibre entre vie professionnelle et vie privée.

La deuxième phase vise la **RECONSTRUCTION IDENTITAIRE DE LA SPHÈRE PERSONNELLE**, ce travail ne peut se réaliser seul (avis psychiatrique ou psychologique) : il est important d'accepter de parler, de partager avec d'autres, de se raconter, d'écouter, de comprendre, pour transformer peu à peu les émotions négatives (colère, dégoût, regrets, culpabilité, honte, infamie en d'autres formes d'émotions) => Le burnout détruit la confiance en soi. Une thérapie vise la reconstruction de soi et de l'identité. Cette reconstruction passe par :

- Réapprendre à s'aimer, avoir une vision positive de soi
- Apprendre l'assertivité : affirmation de soi, sans passivité, agressivité ou manipulation
- Se donner le temps de retrouver le goût de vivre simplement et d'être dans le présent, retrouver le plaisir de faire les choses que l'on ne prenait/n'avait plus le temps de faire (reprendre une activité physique, artistique,... savoir aussi ne rien faire).
- Se créer un style de vie différent de l'ancien, respectueux de sa propre santé, accepter un autre rythme de vie plus conscient de soi-même, de ses limites, sans aucune culpabilité, et partager une vraie disponibilité avec son entourage.
- Questionner le sens et les valeurs (*Dans la vie, qu'est ce qui est important ? Quelles priorités ? Quelles valeurs ?*)

Le retour au travail est souvent souhaité après ce premier processus de reconstruction, néanmoins il soumet bien souvent le dirigeant à une double contrainte :

- Par crainte de ne plus être accepté : il accepte les demandes et se met la pression
- Volonté nouvelle de dire « non », au risque de passer pour un aveu d'incapacité à tenir son poste

La troisième phase vise la **RECONSTRUCTION IDENTITAIRE DE LA SPHÈRE PROFESSIONNELLE**. Il s'agit dans cette phase de :

- Travailler les idéaux professionnels, les exigences personnelles, les pensées anxieuses
 - Mettre à plat la situation vécue, accepter la prise de recul sur soi et sur le contexte en donnant et redonnant du sens à son expérience, identifier les apprentissages au-delà des épreuves.
 - Décomposer l'ancienne image et recomposer un nouveau puzzle d'un futur projet.
- Témoigner et partager à son expérience et ses apprentissage, se projeter et bâtir de nouveaux scénarios pour le futur

« L'expérience du burnout pour les dirigeants est une épreuve extrêmement marquante, opportunité de transformation majeure... dans la mesure où ceux-ci acceptent une remise en perspective radicale et multiple de leur approche, de leur rapport au travail, à la responsabilité et au pouvoir. La transformation passe par la capacité à voir sa propre réalité avec d'autres yeux et à réinventer sa vie »

(MJ BERNARD - EM Lyon, The Conversation)