

Manuel

Burn-out



Table des matières

1. Règles à convenir	3
2. Est-ce que je reconnais mes signaux de stress ?	3
3. Comment prévenir le stress négatif et le burn-out ?	5
3.1. Établissez l'équilibre	5
3.2. Détente	6
3.3. Cogiter	7
3.4. Modifier son mode de pensée	7
3.5. Alimentation saine	8
3.6. Bouger	8
3.7. Gestion du temps	9
3.8. Défendez-vous	10
4. Top 10 en bref	11
5. À qui puis-je m'adresser en cas de problèmes psychosociaux, comme le burn-out par exemple ?	11
5.1. Interne	11
5.2. Externe	12

1. Accords



Nous nous parlons. Nous ne parlons pas en même temps. Nous écoutons. Nous donnons notre avis. Nous faisons part de nos expériences. Nous posons des questions.



Nous arrivons à l'heure. Nous éteignons notre GSM.



On s'écoute les uns les autres et on se laisse parler.



Certaines personnes parlent vite. D'autres parlent lentement. Nous sommes patients. Vous pouvez aider mais donnez d'abord un peu de temps à l'autre personne.



Vous pouvez répondre à une question. Ce n'est pas obligatoire d'y répondre.



On s'en tient au thème.



Vous trouvez que quelque chose n'est pas intéressant ? Essayez tout de même d'y réfléchir et d'en parler.



Êtes-vous en désaccord avec une autre personne ? Ce n'est pas un problème. Peut-être que vous pensez quelque chose de complètement différent. C'est intéressant ! Nous n'allons pas nous convaincre mutuellement de notre propre opinion.



Il n'y a pas de mauvaises réponses. Chacun exprime son opinion calmement.



Nous ne jurons pas. Nous n'insultons pas.



Nous sommes tous égaux, de même importance. Nous apprenons les uns des autres.



Tout ce qui est dit ici reste dans le groupe. Nous n'en parlons à personne !

2. Est-ce que je reconnais mes signaux de stress ?

	Jamais	Parfois	Souvent
Maux physiques			
Maux de tête			
Difficultés d'endormissement ou réveils fréquents			
Douleurs musculaires			
Palpitations			
Poitrine oppressée			
Respiration superficielle			
Se sentir en permanence fatigué et apathique			
Troubles stomacaux et intestinaux			
Tics nerveux			

	Jamais	Parfois	Souvent
Plaintes émotionnelles			
Être rapidement irrité			
Pleurer rapidement			
Se sentir tendu et agité			
Être rapidement émotif			
Rarement rire ou sourire			
Avoir des pensées sombres ou pessimistes			
Plaintes cognitives			
Faire preuve de distraction			
Oublier rapidement			
Difficultés de concentration			
Cogiter			
Être sur la défensive			

Changements de comportement

Manger plus/moins			
Consommer plus d'alcool			
Prise de plus de médicaments			
Tabagisme accru			
Ne plus avoir envie de rapports sexuels			
Impossibilité de se détendre			
Ne plus avoir d'énergie			
Envie permanente de se reposer			

Une surcharge perdure trop longtemps et vous dépassez la limite ? Dans ce cas, l'excès de tension peut mener à un burn-out ? Vous constatez par différents aspects que vous n'allez pas aussi bien qu'avant. Vous constatez des plaintes physiques, vous ne vous sentez plus aussi bien mentalement et votre comportement change. Vous (ou votre entourage) pensez que vous risquez peut-être un burn-out ? Vérifiez si certaines choses ont changé ces derniers temps. Examinez les affirmations du tableau ci-dessous et mettez une croix à côté de celles qui s'appliquent à vous. Remarquez-vous un changement important ou vous faites-vous du souci ? Prenez dans ce cas rendez-vous avec votre médecin traitant.

Je me sens fatigué, même après avoir dormi
Je reste éveillé dans mon lit pendant des heures
J'oublie beaucoup de choses
J'ai du mal à me concentrer, je me surprends à regarder dans le vide
Je ne ressens aucune valorisation pour ce que je fais
Ma liste des choses à faire est interminable et je suis le seul à pouvoir la prendre en charge
Je manque de confiance en moi
Je me demande parfois pourquoi je fais tout ça
Je suis irrité, je m'emporte contre les autres
J'évite le contact avec les autres, tant au travail que dans le privé
Je suis plus souvent malade qu'avant
J'ai toujours mal quelque part
Je suis souvent impliqué dans des conflits
Je fais tout pour ne pas provoquer la colère ou la déception des autres
Mes prestations sont moins bonnes, je n'abats plus autant de travail alors que je travaille plus
Peu m'importe si je fais les choses ou pas
Je répugne à aller travailler
J'en ai assez de prendre soin de tout le monde, mais je ne peux pas m'en empêcher
Je soupire ou pleure souvent, même sans raison
Je me sens vide
Je n'ai plus de ressort pour les loisirs ou les contacts
Les rapports sexuels me demandent beaucoup d'énergie

3 Comment prévenir le stress négatif et le burn-out ?

3.1 Établissez l'équilibre

- Où puisez-vous votre énergie en ce moment, qu'est-ce qui vous procure de l'énergie, de la positivité et de la récupération ? (donneurs d'énergie)

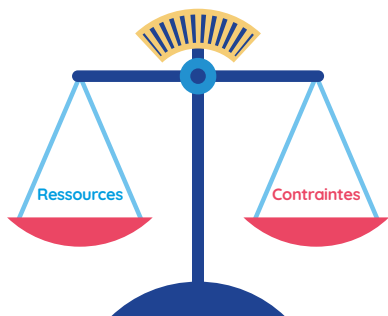
Exemple : changement, liberté, humour, collégialité, valorisation, congés, passe-temps, ...

- À quoi êtes-vous confronté actuellement, qu'est-ce qui vous pèse (au niveau personnel / dans le contexte de travail) ? (éléments énergivores)

Exemple : devoir en faire trop, clients exigeants, ne pas être assez impliqué dans les décisions, peu de feedback, personnel insuffisant, ...

Qu'est-ce qui me donne de l'énergie ?	Qu'est-ce qui me coûte de l'énergie ?

Qu'en est-il de votre équilibre ?



Source : ergo-motri-sante.fr/2021/10/11/les-risques-psycho-sociaux-rps

Équilibrez votre charge et votre résistance :

- Essayez chaque jour de planifier au moins quelques-unes des activités qui vous procurent de l'énergie. Cela augmentera votre résistance.
- Essayez aussi de trouver des solutions de soulagement à propos de vos activités énergivores pour réduire votre charge. Examinez si vous ne pouvez pas trouver d'alternative à ces tâches. Peut-être que quelqu'un dans votre entourage peut volontiers vous libérer ou vous soulager de ces tâches ?

3.2 Détente

Se détendre en temps et en heure est tout aussi important. Dressez une liste des activités ou personnes qui vous détendent. Choisissez-en certaines que vous mettrez en pratique au cours des prochains jours et planifiez-les.

Activites de détente	Quand ?	Avec qui ?	Tout est réglé ? Écrit dans l'agenda ?
Ex : le cyclisme	Ex : 1h, chaque samedi matin	Ex : tout seul	Ex : convenu avec partenaire
Ex : faire une sortie resto avec un-e ami-e	Ex : 05/11	Ex : avec Sophie	Ex : recherche d'un/une baby-sitter

3.3 Cogiter

Il arrive à tout le monde de se faire du souci. Ce n'est pas bien grave, mais mieux vaut ne pas en faire une habitude.

- Essayez, à heures fixes, de prendre chaque jour consciemment le temps pour les cogitations. Vous pourrez pleinement cogiter dans cet intervalle. Envisagez pendant votre temps libre à tous les problèmes qui vous assaillent. Vous pouvez éventuellement noter les cogitations qui vous viennent pendant cette séance de réflexion ou en parler à quelqu'un.

Ma séance de cogitation :

.....

.....

.....

- Terminez toujours cette séance de cogitation de manière positive. Réfléchissez par exemple à ce qui va bien ou donnez-vous, à vous-même, une tape sur l'épaule : « Je peux y arriver ! », « J'en suis capable. »
- Si d'autres cogitations vous assaillent au cours de la journée, vous pouvez les noter dans une liste pour la prochaine séance. Qui sait, peut-être, certains de vos problèmes se seront-ils déjà résolus d'eux-mêmes d'ici là.
- Si la cogitation ne s'arrête pas, orientez vos pensées vers autre chose. Faites du sport, lisez, regardez la télévision, partagez un lunch avec un ami, faites du rangement, ... Toute distraction nécessitant de la concentration et un effort physique ou un mouvement, c'est le plus efficace.

Ma distraction :

.....

.....

3.4 Modifier son mode de pensée

Décrivez un événement stressant et examinez quelles pensées y sont/étaient associées. Essayez ensuite de transformer des pensées inutiles en pensées réalistes et plus utiles.

Exemple de pensée inutile : « Je dois tout faire à la perfection », « Je n'y arriverai jamais », « Je ne propose rien », ...

Exemple de pensée utile : « Je fais de mon mieux, je ne peux pas faire plus », « J'ai le droit à l'erreur et à en tirer un enseignement », « Je suis bien comme je suis », ...

Quelles sont vos pensées typiquement inutiles ?

.....

.....

.....

.....

Remettre ses pensées en question et éventuellement les rectifier

Qu'est-ce qui prouve que cette pensée est vraie ou erronée ?

.....

.....

Quel est le pire qui puisse arriver ? Pourriez-vous le surmonter ?

.....

.....

Remettre ses pensées en question et éventuellement les rectifier

Qu'est-ce qui pourrait vous arriver de mieux ?

.....

Quel est le plus probable qui puisse arriver ?

.....

Qu'est-ce que je dirais à quelqu'un d'autre dans la même situation ?

.....

Que ferait quelqu'un d'autre dans la même situation ?

.....

Cette pensée m'aide-t-elle à :

- Me sentir bien ?
- Faire ce que je veux ?

3.5 Alimentation saine

Une bonne alimentation est la base pour une vie saine : quels sont les aliments qui procurent de l'énergie et quels sont ceux qui en puisent ?

Autrement dit : quels sont les aliments nourrissants et quels sont ceux qui bourrent ? Examinez attentivement la composition des produits dans votre caddie : quels sont les produits destinés au repas et combien y a-t-il de « friandises » comme les sucreries, les boissons gazeuses, les sauces, l'alcool et les produits salés ?

Voici ce à quoi je vais être attentif dans les prochains jours :

.....

3.6 Bouger

L'exercice est précisément ce dont notre corps et notre cerveau ont besoin pour rester en forme et alerte. Il suffit pour cela de faire quotidiennement des exercices modérés pendant une demi-heure. Ainsi votre rythme cardiaque et votre respiration s'accroissent légèrement et vous avez un peu plus chaud.

Comment puis-je intégrer de l'exercice dans mon programme quotidien ?

.....

3.7 Gestion du temps

Certains jours semblent ne pas compter assez d'heures pour pouvoir tout faire. De nombreuses choses requièrent votre attention au travail. Alors, quelles sont les tâches à traiter en priorité ? Et êtes-vous la personne la plus indiquée pour le faire ?

La mission suivante vous mettra déjà sur la voie. Pensez à une tâche, un e-mail ou une question que vous recevez et posez-vous la question suivante :

Que m'est-il demandé ?

.....

.....

.....

.....

Est-ce moi qui **DOIS** faire ça maintenant ?

Cette tâche est-elle vraiment urgente et indispensable ? Existe-t-il une alternative ou un autre choix est-il possible ?

Réponse :
.....

Est-ce **MOI** qui dois faire ça maintenant ?

Entre-t-elle dans mes attributions ? Devez-vous vous en charger ou quelqu'un d'autre peut-il le faire à votre place ? Peut-être un collègue peut-il le faire aussi rapidement et efficacement ?

Réponse :
.....

Est-ce moi qui dois faire **ÇA** maintenant ?

Il s'agit d'une question sur la façon d'exécuter la tâche. Vérifier s'il n'existe pas une autre possibilité plus efficace pour mener cette tâche à bien. Peut-être qu'un coup de fil ou une brève concertation, par exemple, seraient plus rapides que tout envoyer par e-mail ?

Réponse :
.....

Est-ce moi qui dois faire ça **MAINTENANT** ?

Quel est le degré d'urgence de cette tâche ? Doit-elle être terminée aujourd'hui ? Pouvez-vous programmer cette tâche à une date ultérieure ?

Réponse :
.....

Est-ce moi qui dois **FAIRE** ça maintenant ?

Demandez-vous si vous devez réellement faire quelque chose. Peut-être n'avez-vous absolument aucune action à entreprendre.

Réponse :
.....

3.8 Défendez-vous

Vous avez tendance à toujours dire « oui », même si cela vous crée des problèmes ? Entraînez-vous avant. Envoyez un message clair, sans pour autant blesser ou frustrer l'autre. Vous pouvez, pour ce faire, utiliser la méthode DESC. Vous trouverez de plus amples informations à ce sujet dans la mini-formation 'Communiquez clairement ! Travaillez efficacement !' que vous retrouverez sur notre site internet.



Imaginez une situation où vous avez du mal à dire non

Exemple : il est presque cinq heures et vous aspirez à rentrer chez vous. Votre employeur ou votre supérieur hiérarchique se dirige vers vous et vous explique très gentiment, mais avec insistance, que quelque chose doit être réalisé et vous êtes le seul en mesure de le faire. Parce que vous êtes le meilleur, le plus intelligent ou le plus rapide.

.....

.....

.....

.....

.....

Imaginez une réponse par la négative pour la situation ci-dessus

Describe Observations / faits	
Express Impacts sur vous-même	
Suggest Besoins	
Consequences Sollicitations	

Il n'est pas facile de dire non lorsque l'on n'en a pas l'habitude. Essayez malgré tout, vous verrez qu'au plus vous vous exercerez, au plus ce sera facile. Les autres ne réagiront certainement pas aussi mal que vous ne l'aviez imaginé. Vous avez parfaitement le droit de vous défendre !

4. Top 10 en bref

- Soyez indulgent envers vous-même. Vivre correctement la vie, c'est tout un art.
- Bougez-vous, aussi bien littéralement qu'au figuré.
- Sortez, stimulez tous vos sens.
- Adoptez une activité manuelle, peut-être un ancien passe-temps ou quelque chose que vous aimiez faire étant enfant.
- Laissez-vous aller à la paresse, se coucher dans l'herbe et regarder les nuages a aussi son intérêt.
- Recherchez le soutien social de vos amis, de votre famille ou de vos voisins. Vous n'avez pas à faire face tout seul.
- Acceptez de ne pas exceller en tout. Vous aussi avez droit à vos faiblesses.
- Faites des choix et établissez des priorités, autrement dit : osez dire non plus souvent.
- Déterminez ce que vous trouvez vraiment important dans votre vie et faites-en votre fil conducteur.
- Profitez pleinement !

5. À qui puis-je m'adresser en cas de problèmes psychosociaux, comme le burn-out par exemple ?

5.1 Interne

Parlez-en ! Vous pouvez le faire auprès de votre employeur, de votre supérieur hiérarchique, de votre responsable des ressources humaines ou de vos collègues, mais vous pouvez certainement vous adresser à ... :



Personne de contact interne 'Sécurité au travail' (Conseiller en prévention)

Nom :

Tél. :

E-mail :



Personne de contact externe 'Sécurité au travail'

Organisation :

Nom :

Tél. :

E-mail :

5.2 Externe

Service	Pour qui ?	Tel	E-Mail	WWW
Le médecin du travail	Soutien médical			
Médecin de famille	Aide médicale			
Psychologue	Assistance psychologique			
CAW	Questions sur le bien-être	0800 13 500		
CGG	Aide pour les problèmes graves de santé mentale			
Ligne d'écoute du centre de prévention du suicide	Questions sur le suicide	0800 32 123		www.preventionsuicide.be



VOLTA

KRUISPUNT VAN ELEKTROTECHNIEK
CARREFOUR DE L'ELECTROTECHNIQUE



02 476 16 76



Avenue du Marly 15/8
1120 Bruxelles



info@volta-org.be



volta-org.be



ACADEMY



BENEFITS



RESEARCH



EDUCATION



HR-CONNECT