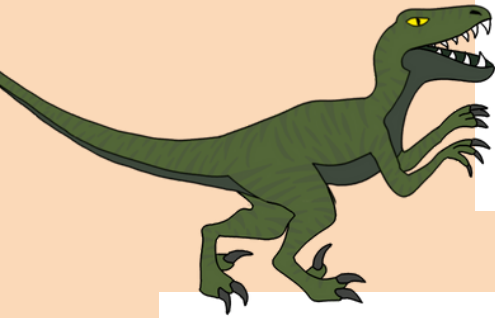


LE BURN-OUT

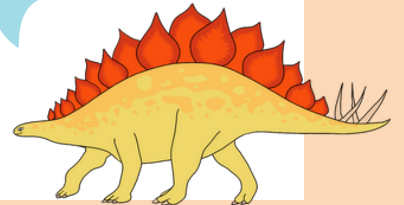
Hector donne des conférences, vulgarise, rencontre.
Hector est passionné par son métier.
Hector sillonne les routes.
Hector travaille beaucoup.
Hector travaille trop.
Hector doit arrêter.



Ça fait un moment que je le vois puiser dans ses réserves pour fournir une énergie qu'il n'a plus...



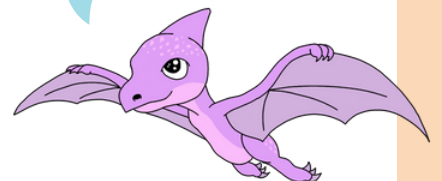
Il en fait trop. A vouloir tout faire, il s'épuise et se stresse.



Il est fatigué, au bout du rouleau, à deux doigts de tout lâcher car son corps ne suivra plus et dira "stop"...



C'est vrai, et... Mais qui êtes-vous monsieur ?!



Tant de signes qui font s'alarmer sur une question précise :
Hector est-il en train de se diriger vers un burn-out ?

MAIS C'EST QUOI, LE BURN-OUT ?



Le burn-out, ou **épuisement professionnel**, est un processus dynamique qui peut entraîner des conséquences multiples !

Il n'est à l'heure actuelle pas considéré comme un diagnostic sur le plan médical, mais il n'en est pas moins une **réalité**.

On distingue 3 symptômes majeurs

FATIGUE ÉMOTIONNELLE

UNE BAISSÉ SUBJECTIVE
D'EFFICIENCE

UNE ATTITUDE
DÉTACHÉE, NÉGATIVE

Il est difficile de savoir combien de personnes en souffrent, car il y a **peu d'études**, **peu de critères objectifs**, **pas de définition consensuelle**...

Mais alors que faire ?

La réponse est simple.

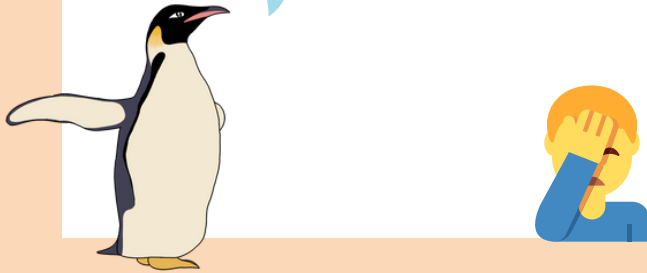


PRÉVENTION ET REPÉRAGE

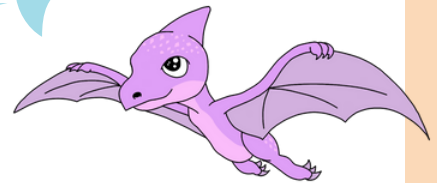


COMMENT PRÉVENIR LE BURN-OUT ?

En lui passant un coup de fil ?



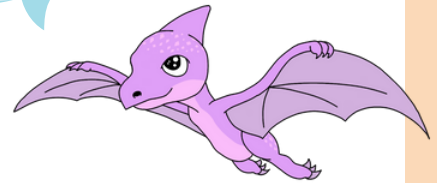
Non mais sérieusement, qui l'a laissé rentrer ?



Non mais genre "Allo, Monsieur Burn-out ? Oui laissez-moi tranquille SVP."



Mais... J'en peux plus de ce gars.



Je suis Géraldo le manchot.

J'ai connu le burn-out, je peux en parler.

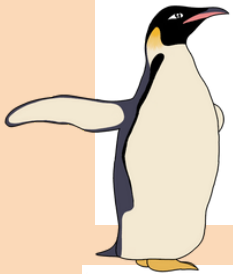


Oh... Dans ce cas, lance-toi, je te laisse toute la page suivante pour discuter.



La prévention est primordiale, et pourrait permettre d'empêcher le burn-out de survenir, ainsi que toutes ses conséquences néfastes.

Pour cela, il faudrait que les institutions investissent, que des plans soient mis en place... difficile tant que le trouble ne sera pas **pleinement reconnu** !



Alors il nous reste l'autre solution : le **repérage des signes**



LA DYNAMIQUE DU BURN-OUT



Augmentation de l'énergie déployée et fatigue en conséquence

1

Baisse d'engagement (clients, collègues, entourage élargi)
« Démission interne »

2

Irritabilité et baisse de l'humeur

3

Coup dur ...

Troubles cognitifs (mémoire et concentration)
Baisse de la motivation
Atteinte à la créativité et à la spontanéité

4

Appauvrissement émotionnel (vide intérieur),
Appauvrissement relationnel et social

5

Signes somatiques : troubles cardio-vasculaires,
Troubles intestinaux, douleurs diffuses,
crampes musculaires, perturbations du système immunitaire, etc.

6

Désespoir, idées noires et idées suicidaires

7