

LE BURN-OUT

Avec Mathieu CERBAI, Neuropsychologue

Le burn-out, ou épuisement professionnel, résulte d'un investissement prolongé dans des situations de travail stressantes et qui s'avèrent exigeantes sur le plan émotionnel (Schaufeli & Greenglass, 2001).



C'est quoi le burn-out ?

Il se caractérise par un processus de dégradation de notre rapport au travail à travers 3 dimensions : épuisement émotionnel, cynisme vis-à-vis du travail et diminution de l'accomplissement personnel au travail (Maslach, 1993).

Ce qu'il faut retenir

Le burn-out peut être identifié dès les premiers signes d'alerte. Il nécessite une vigilance de tou.te.s (y compris soi-même) ! Il existe ainsi des outils pour en évaluer l'intensité (après évaluation clinique auprès de professionnel.le.s), comme l'inventaire du Burn-Out de Maslach (MBI) (disponible en ligne !)

Quels signes puis-je repérer ?



Emotionnels

Anxiété
Tensions musculaires
Tristesse de l'humeur
Irritabilité
Absence d'émotions



Cognitifs

Troubles de la mémoire
Difficultés d'attention
Difficultés d'organisation



Comportementaux et relationnels

Repli sur soi
Agressivité
Moindre empathie
Addictions



Motivationnels ou liés à l'attitude

Désengagement et baisse du moral
Effritement des valeurs au travail
Doutes (compétences) / Dévalorisation



Physiques

Troubles du sommeil et digestifs
Troubles musculo-squelettiques
Crampes / Céphalées / Vertiges