

ÉPUISEMENT PROFESSIONNEL Terme à la mode ou véritable maladie, cela vaut la peine de bien analyser les symptômes ressentis pour éviter la catastrophe.

Du trop-plein de travail au burn out

Fin d'année, comptes à boucler, fêtes qui approchent, cadeaux à faire, gaîté à afficher. En ce mois de décembre, tout se mélange, tout est cause d'énervement, de sentiment que l'on ne va pas y arriver. Bref chacun est en état de stress et se sent épuisé quand sonne la fin de l'année.

Plus pernicieux

Mais le véritable épuisement, celui que l'on peut ressentir sur son lieu de travail, est plus pernicieux. Au début, on le ressent comme un gros coup de fatigue. On le met sur le compte d'une forte augmentation du travail, des responsabilités que l'on a acceptées et que l'on doit assumer.

On résiste car il en va de la poursuite de son engagement, de son contrat de travail qui pourrait être dénoncé pour manque d'implication et de sérieux. Et on tient le coup, on serre les dents pour poursuivre comme un vaillant petit soldat.

Symptômes facilement identifiables

Bientôt les premiers symptômes d'atteinte à la santé se déclarent: manque de sommeil, d'attention et de concentration,

les douleurs généralisées, l'insomnie, l'irritabilité, l'épuisement physique et psychologique.

On constate l'apparition d'une nouvelle notion: le présentéisme, que l'on pourrait décrire comme un manque grandissant de motivation pour se lever et aller travailler. On continue à se rendre à son poste de travail, aucun absentéisme n'est à signaler. Mais on n'avance pas dans ses tâches, la productivité faiblit de plus en plus.

La santé est mise à mal: l'augmentation du nombre des accidents cardio-vasculaires chez les moins de 50 ans et des suicides sur le lieu de travail est un phénomène extrêmement préoccupant.

Peut-on agir? Oui!

D'abord se dire que l'on a le droit de s'inquiéter. Lorsque certains clignotants sont en alerte, c'est que le processus d'épuisement est en marche. Il ne faut rien négliger.

Comment savoir qu'il ne s'agit pas juste d'une mauvaise passe?

En analysant et en identifiant clairement ce dont on souffre afin de mettre un nom sur le mal-être et mieux le combattre.



A la longue, la surcharge de travail peut devenir trop pesante. ARCHIVES DAVID MARCHON

Sur internet, il est facile de trouver des sites présentant les principaux éléments constitutifs de l'épuisement professionnel.

Consulter son médecin et prévenir les dégâts avant de tom-

ber dans une sévère dépression. L'expert médical sera à même de juger si un arrêt maladie est opportun. Cette période de repos peut permettre une analyse, au calme, de la situation, débouchant sur des remises en

question bénéfiques, voire des changements notoires.

Savoir se ressourcer. On a pris l'habitude d'apporter du travail à la maison pour le week-end. Est-il possible de placer dans l'agenda du dimanche un temps à soi,

avec ses proches, pour reprendre des forces mentales? Certainement oui.

Rééquilibrer sa vie. La société actuelle donne une grande place au travail. Du coup l'équilibre entre travail et vie privée est souvent difficile à concilier, au détriment la plupart du temps de la sphère privée. On ne veut pas prendre le risque de mettre en jeu sa place de travail. Et pourtant cette harmonie est essentielle à tout être humain. Pourquoi dès lors ne pas se poser la question sans tabou, d'un travail à temps partiel si entreprise et budget familial le permettent?

MARIE-HÉLÈNE EGLIN
CONSEILLÈRE
CAP CONSEIL & ACCOMPAGNEMENT
PROFESSIONNEL
FEMME ET TRAVAIL
WWW.CAP-PRO.CH

BESOIN D'AIDE?

Quelques pistes pouvant offrir une aide:

www.stressnostress.ch/fr
site géré par le Secrétariat à l'Economie.

www.noburnout.ch
site géré par des spécialistes et qui offre une possibilité d'évaluation de son état d'épuisement.