

1. DEFINITION ET REPERES ESSENTIELS

BURN

- "BRÛLER- FLAMBER- RONGER- RAVAGER"
OUT

DESIGNE L'EPUISEMENT PROFESSIONNEL PSYCHIQUE ET MENTAL, SELON LA RECENTE CLASSIFICATION INTERNATIONALE DE L'OMS

- DÉFINI UN SYNDROME RÉSULTANT D'UN STRESS CHRONIQUE AU TRAVAIL



TROIS DIMENSIONS DANS LE BURN OUT



EPUISEMENT PROFESSIONNEL

SENTIMENT D'ÊTRE DÉBORDÉ, DE MANQUER DE RESSOURCES ET DE NE PAS FAIRE FACE À UN AUTRE JOUR



DEPERSONNALISATION OU CYNISME

PERTE D'IDÉAUX, RETRAIT VIS À VIS DU TRAVAIL, PAR UN DÉTACHEMENT OU UNE ATTITUDE NÉGATIVE



SENTIMENT D'INEFFICACITE PERSONNELLE

LA PRODUCTIVITÉ AU TRAVAIL EST SOUVENT DIMINUÉE

SYMPTOMES PLUS OU MOINS IMPORTANTS ET DE NATURES VARIÉES

EMOTIONNELLES : ANXIÉTÉ-TENSIONS MUSCULAIRES DIFFUSES - TRISTESSE - MANQUE D'ENTRAÎNEMENT – IRRITABILITÉ – HYPERSENSIBILITÉ - ABSENCE D'ÉMOTION

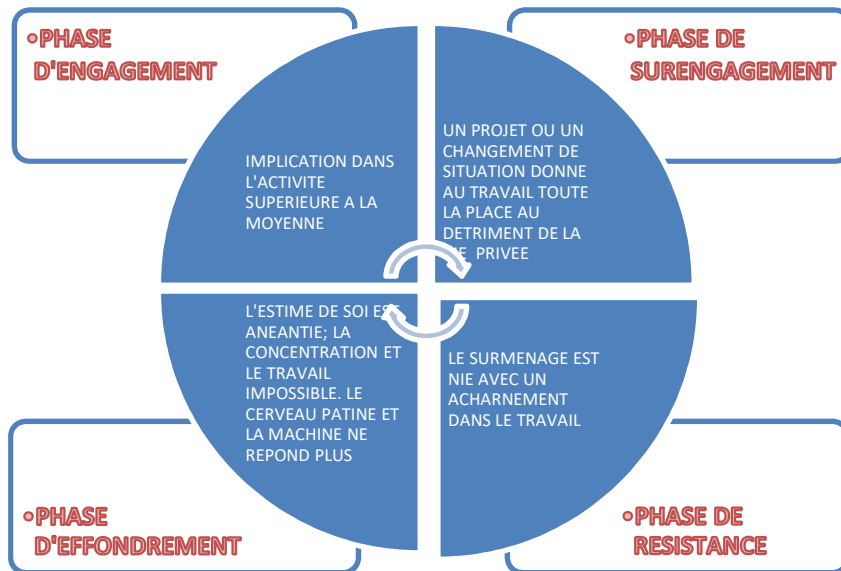
COGNITIVES : TROUBLES DE LA MÉMOIRE OU DE L'ATTENTION, DE LA CONCENTRATION, DES FONCTIONS EXÉCUTIVES

COMPORTEMENTALES : REPLIS SUR SOI - ISOLEMENT SOCIAL – AGRESSIVITÉ - DIMINUTION DE L'EMPATHIE, RESSENTIMENT ET HOSTILITÉ

MOTIVATIONNELLES : DESENGAGEMENT PROGRESSIF, EFFRÈTEMENT DES VALEURS LIÉES AU TRAVAIL - DOUTE SUR SES COMPÉTENCES ET DEVALORISATION

PHYSIQUES : ASTHÉNIE- PROBLÈME DE SOMMEIL- TROUBLES MUSCULO-SQUELETTIQUES- CRAMPES- CÉPHALÉES-VERTIGES-TROUBLES GASTRO-INTESTINAUX

2. DEVELOPPEMENT EN QUATRE TEMPS



3. EVALUER ET SI NECESSAIRE ...**DEMANDER DE L'AIDE**

A VOTRE DISPOSITION SUR LA TOILE

- LE TEST D'INVENTAIRE DE BURN OUT DE MASLACH ET SES 22 QUESTIONS POUR DIAGNOSTIQUER UN EPUISEMENT PROFESSIONNEL.
- LE COPENHAGEN BURNOUT INVENTORY CBI ET SES 19 QUESTIONS.

AU MOINDRE DOUTE, IL FAUT S'EN PREOCCUPER RAPIDEMENT EN PRENANT RDV SOIT AVEC SON MEDECIN OU DANS UN SERVICE DE MEDECINE DU TRAVAIL. SE FAIRE AIDER PERMET D'EVITER LE DRAME.

ACCEPTER DE SE FAIRE AIDER NE VA PAS DE SOI. C'EST UNE ETAPE NECESSAIRE PRENANT ACTE DE D'EVENEMENT GENERATEUR D'UNE SOUFFRANCE AFIN D'ENSUITE LA SURMONTER ET ENFIN DE SE RECONSTRUIRE D'UNE FAÇON SOCIALEMENT ACCEPTABLE. C'EST FAIRE PREUVE DE RESILIENCE



FO le syndicat qui défend les agents
Contactez-nous pour faire valoir vos droits !

Pour nous contacter : syndicat.fo-ara@pole-emploi.fr

Vous pouvez retrouver nos infos :

sur notre site : www.fo-pole-emploi-ara.fr

www.facebook.com/FO.PE.ARA

[Youtube](#)