

Comprendre, prévenir et accompagner le burn-out des chefs d'établissements

MERCREDI 16 OCTOBRE 2024
(13H30/16H00)



Prise de contact

Mot du SYNADEC : enjeux et objectifs de la démarche





JACQUES RAMBAUD
COACH CONSULTANT

COACHING – CONSEIL – FORMATION

- Construire une relation éducative ajustée
- Accompagner les personnes et les équipes
(cohésion, communication, organisation, raison d'être, gouvernance, management)
- Faciliter le changement, les transitions, accompagner les projets

I have a dream !



Les objectifs de notre session



- **Sensibiliser** les acteurs du SYNADEC à la question du burn-out : facteurs, étapes, conséquences, rôle de l'entourage, du milieu de travail en général et de l'organisation professionnelle en particulier ...
- **Mesurer** l'impact de la question du burn-out sur les chefs d'établissement et leurs équipes et établissement en impliquant les acteurs de son réseau dans l'élaboration d'un questionnaire et en le diffusant et le relayant sur le territoire de manière à obtenir des retours aussi significatifs que possible

Et à terme ...



- **Associer** les partenaires institutionnels (autres organisations professionnelles, tutelles, FNOGEC, commissions paritaire – CPNEFP, EEP Santé ...)
- **Déployer** en fonction des attentes et besoins repérés un dispositif de formation et d'accompagnement en s'entourant de personnes-relais répartis sur le territoire :
 - Sensibilisation et prévention du burn-out (modules de formation)
 - Mise en place de dispositifs d'accompagnement (groupes de pairs, co-développement, coaching individuel, ressources juridiques et sociales ...)

Notre session



1

Définir

(quelques données chiffrées pour mesurer l'impact, des définitions pour mieux comprendre le burn-out, le différencier d'autres syndromes)

2

Identifier

(les causes du burn-out liées à l'environnement de travail et les personnes plus susceptibles de faire un burn-out)

3

Explorer

(les symptômes, la mécanique du stress, les différentes étapes du burn-out, distinguer les phases de prévention, d'accompagnement, de soin)

4

Agir

(en tant qu'Organisation Professionnelle, entre pairs, des questionnaires pour en savoir plus sur ce que vivent les adhérents et leurs équipes, leurs besoins ...)

Et vous dans tout cela ?

Partage par groupes de 4/5

- Choisissez une image qui représente le burn-out pour vous
- Puis, comment le définiriez-vous ?



- Les 5 mots clefs (un mot par réponse, avec majuscule) qui ressortent de votre groupe sur Menti.com / code : **5687 0258**

Allez sur [menti.com](https://www.menti.com) | et utilisez le code **5687 0258**



Allez sur menti.com | et utilisez le code 5687 0258

Mentimeter

Pour vous, le burn out c'est ...

49 réponses





1

Définir

QUELQUES DONNÉES CHIFFRÉES POUR MESURER L'IMPACT
DES DÉFINITIONS POUR MIEUX COMPRENDRE LE BURN-OUT, LE
DIFFÉRENCIER D'AUTRES SYNDROMES





1a- Le burn-out, c'est quoi ?

LES RÉFÉRENCES « OFFICIELLES »

Définitions (1/2)

Christina Maslach & Michael P. Leiter

BURN- OUT

**DES SOLUTIONS POUR SE
PRÉSERVER ET POUR AGIR**

Préface du Dr Patrick Légeron

« LA RÉFÉRENCE MONDIALE DU BURN-OUT »

DR PATRICK LÉGERON

NOUVELLE ÉDITION

les arènes

Burn out = épuisement professionnel

« Le burn-out est un état psychologique, émotionnel et physiologique résultant de l'accumulation de stressseurs variés »

« C'est un processus graduel au cours duquel la disparité entre les besoins de la personne et les exigences professionnelles s'accroît »

Définitions (2/2)



Le burn-out est inclus dans la 11e révision de la Classification internationale des maladies (CIM-11) en tant que **phénomène professionnel**. Il **n'est pas** classé comme une condition médicale.

Le burn-out est un syndrome conçu comme résultant d'un stress chronique au travail qui n'a pas été géré avec succès.

Il se caractérise par trois dimensions :

- sentiments d'épuisement ou d'épuisement de l'énergie ;
- une distance mentale accrue par rapport à son travail, ou des sentiments de négativisme ou de cynisme liés à son travail
- efficacité professionnelle réduite.

NB : Le burn-out fait spécifiquement référence à des phénomènes dans le contexte professionnel et ne doit pas être appliqué pour décrire des expériences dans d'autres domaines de la vie.



1b- Quelques données chiffrées

Le burn-out au travail



Et chez les chefs d'établissement en particulier



« Un chef d'établissement sur quatre serait en situation de burn-out sur un échantillon de 3000 proviseurs et principaux interrogés. Pour les directeurs d'école, les chiffres sont encore plus impressionnants : quatre personnels sur dix se disent épuisés »

Le Monde, 18 février 2019

Webinaire Synadic :

« Les directions d'établissement scolaire au défi du travail »

1441 répondants dont

32,6 % des réponses en France = SYNADEC (235)

Engagement au travail et risque d'épuisement professionnel

“Profils préqualifiés” : des conduites à risque ?

Travailler plus de 55h : une conduite accidentogène

37,5 %

Causes du *burn out*

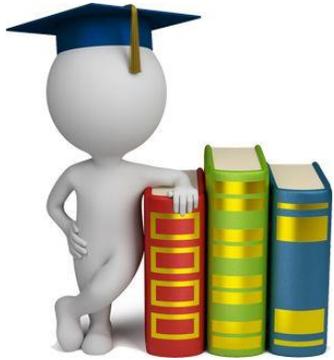
« Prendre soin de tous au détriment de soi »

- les **exigences liées au travail** (temps, intensité)
- les **exigences émotionnelles** (contacts avec un public qui peut se montrer mécontent, en détresse, violent verbalement ou physiquement)
- le **manque d'autonomie** et de **marges de manœuvre**,
- les **mauvaises relations sociales** et de **travail**,
- les **conflits de valeur** et la **qualité empêchée**,
- l'**insécurité de la situation de travail**

Répondants SYNADEC :

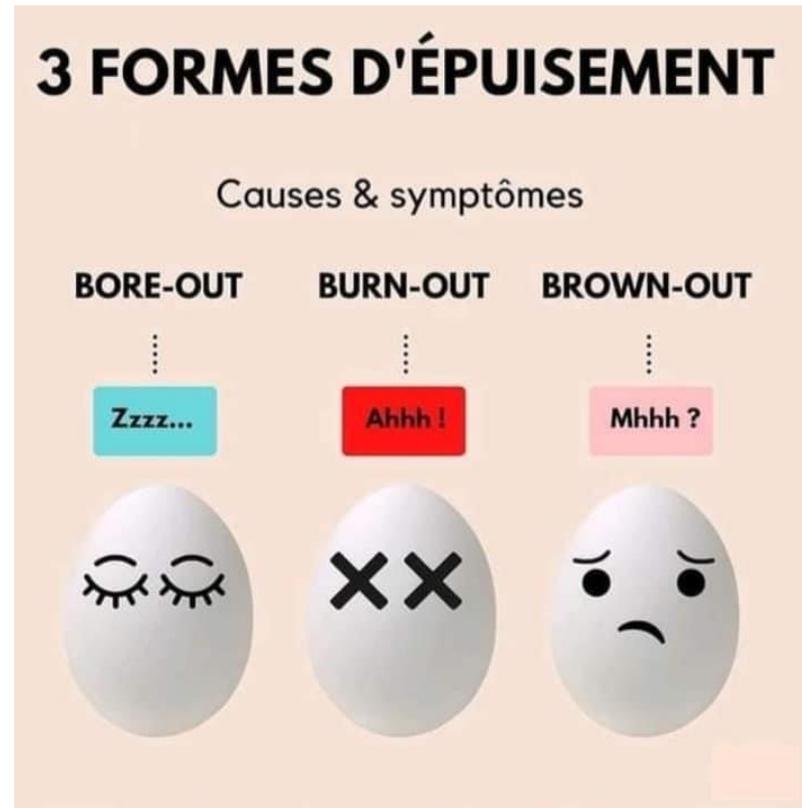
- 56 heures / semaine en moyenne (dont 4 heures le WE)

- plus de 60 heures pour 15%



1c- Définitions (suite)

Ne pas confondre



Bore-out



The infographic is titled 'BORE-OUT' in large, bold, black letters. Below the title is the subtitle 'Je m'ennuie à mourir...'. It features two main sections: 'SYMPTÔMES' (Symptoms) and 'CAUSES' (Causes). The 'SYMPTÔMES' section is highlighted with an orange arrow and lists: fatigue chronique, incapacité à réaliser le peu de tâches, tristesse, démotivation, culpabilité, honte, angoisse, désengagement total, and morosité... The 'CAUSES' section is highlighted with a green arrow and lists: manque de possibilités d'évolution, sous charge de travail, ambitions professionnelles ignorées, tâches répétitives monotones, and tâches subalternes en décalage avec tes qualifications... To the right of the text is a cartoon illustration of a grey egg with closed eyes, sitting on a light blue cloud. Above the egg is a blue speech bubble with white dots and the letters 'ZZZ', indicating sleep or boredom.

BORE-OUT

Je m'ennuie à mourir...

SYMPTÔMES

- fatigue chronique
- incapacité à réaliser le peu de tâches
- tristesse
- démotivation
- culpabilité, honte
- angoisse
- désengagement total
- morosité...

CAUSES

- manque de possibilités d'évolution
- sous charge de travail
- ambitions professionnelles ignorées
- tâches répétitives monotones
- tâches subalternes en décalage avec tes qualifications...

LYDIA HK - COACH, CONSULTANTE & FORMATRICE

BORE OUT – le burn out de l'ennui

Personnes en sous charge de travail / sentiment d'inutilité

« Mise au placard », la réduction significative des tâches, exclusion de l'organigramme

→ Détresse psychologique importante, pouvant être qualifiée de harcèlement moral

Brown-out

BROWN-OUT

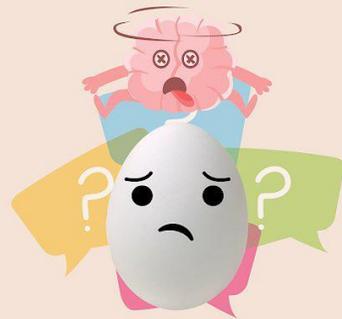
Qu'est-ce que je fous là ?

SYMPTÔMES

- crise existentielle
- anxiété, dépression
- démotivation progressive
- baisse de courant psychique
- perte de sens
- apathie (absence de sentiments, d'émotions)...

CAUSES

- tâches/missions peu valorisantes, qui ne correspondent pas à ton niveau de compétence
- contrôle infantilisant
- automatisation & digitalisation du travail
- conflit de valeurs
- sens du travail...



LYDIA HK - COACH, CONSULTANTE & FORMATRICE

BROWN OUT – le burn out de la perte de sens

Absence de sens au travail / sentiment d'inutilité

Brownout = une baisse de tension, une panne de courant.

→ Dépenser beaucoup d'énergie à quelque chose qui ne vous nourrit pas en retour est usant, même si vous êtes dans de bonnes conditions de travail

Burn out

BURN-OUT

Trop, c'est trop !

SYMPTÔMES

- épuisement physique, mental, émotionnel
- stress chronique
- nervosité
- perte d'estime de soi
- anxiété
- comportement dépressif, dépression
- troubles du sommeil
- déni...



CAUSES

- absence de reconnaissance face à ton engagement professionnel intense (salaire, respect, etc.)
- relations dégradées au travail
- pression permanente de productivité et/ou de résultat
- contact permanent avec un public mécontent, désagréable ou en détresse (forte charge émotionnelle)
- insécurité de l'emploi...

LYDIA HK - COACH, CONSULTANTE & FORMATRICE

BURN OUT

syndrome conçu comme résultant d'un stress chronique au travail qui n'a pas été géré avec succès

Ne pas confondre



A partir de témoignages



Deux témoignages, l'un d'un burn-out, l'autre d'une dépression.

- Lequel est lequel ?
- Qu'est-ce qui caractérise l'un et l'autre ?

1**Témoignage d'Anne, 36 ans, cadre dans une entreprise de marketing**

"Tout a commencé par une fatigue que je n'arrivais plus à surmonter, même après une bonne nuit de sommeil. J'avais toujours été quelqu'un de motivée et ambitieuse, mais petit à petit, je sentais que mon enthousiasme s'éteignait. Au bureau, je m'efforçais de maintenir le même rythme, mais à l'intérieur, c'était le vide. Les réunions interminables, les délais serrés, et les demandes toujours plus nombreuses m'ont épuisée. J'ai commencé à faire des erreurs, à oublier des tâches importantes, ce qui n'était pas du tout mon genre. Un jour, je me suis effondrée en pleurant sans raison apparente. C'est là que j'ai compris que je ne pouvais plus continuer comme ça."

Témoignage de Thomas, 29 ans, entrepreneur

"J'ai toujours été quelqu'un de dynamique et ambitieux, mais là, je n'ai plus aucune énergie. La moindre tâche, même simple, me demande un effort incroyable. Mon entreprise qui me passionnait tant ne m'intéresse plus. Tout me semble insurmontable, et j'ai cette impression permanente d'échouer, même dans des petites choses. Je n'arrive plus à me concentrer, et parfois, je me surprends à pleurer sans vraiment savoir pourquoi. Je me sens vidé, sans but, et la plupart du temps, je me demande pourquoi je continue à me battre. J'ai l'impression d'être en chute libre, sans savoir comment m'en sortir."

2**Témoignage de Marie, 46 ans, directrice d'école**

"En tant que directrice d'école, j'ai toujours eu beaucoup de responsabilités. J'ai toujours aimé mon travail, malgré le stress et la charge. Mais ces derniers mois, quelque chose a changé. J'ai commencé à me sentir épuisée en permanence, comme si chaque tâche demandait un effort insurmontable. Les décisions quotidiennes que je prenais avec confiance sont devenues des montagnes à gravir. Mes journées sont devenues floues, je passe des heures à m'inquiéter de tout ce qui pourrait mal tourner. J'ai arrêté de prendre soin de moi, je n'ai plus l'énergie de faire quoi que ce soit en dehors du travail. Quand je rentre chez moi, je m'effondre sur le canapé, incapable de penser à autre chose qu'à la journée suivante, qui me semble toujours pire que la précédente. La nuit, je dors mal, et quand je me réveille, j'ai la sensation de ne jamais m'être reposée. Je n'ai plus de plaisir à diriger, ni même à être avec les enfants et les enseignants, ce qui m'a toujours passionnée. Tout me paraît vide et sans intérêt. Je me sens aussi de plus en plus coupable de ne pas être à la hauteur, pour l'école et pour ma famille. Je suis constamment envahie par des pensées négatives : 'Tu ne fais pas assez', 'Tu es en train d'échouer'. Parfois, je me demande si les choses iraient mieux sans moi. Je me sens enfermée dans une spirale dont je ne vois pas la sortie. C'est comme si je n'étais plus vraiment là, ni au travail, ni chez moi."

Témoignage de Maxime, 42 ans, enseignant

"Pendant des années, j'ai adoré mon métier. J'avais l'impression de faire une vraie différence dans la vie de mes élèves. Mais depuis quelque temps, tout me pèse. J'arrive à peine à me lever le matin, chaque nouvelle journée me semble un fardeau. J'ai perdu l'envie de préparer mes cours, et je ressens un détachement total face à mes élèves. Avant, je prenais le temps de les écouter, mais maintenant je n'ai plus l'énergie. Je rentre chez moi épuisé et je n'arrive même pas à me détendre. J'ai honte de ressentir ça, mais je me sens complètement vidé."

3**Témoignage de Philippe, 48 ans, directeur d'école primaire**

"Quand j'ai pris la direction de cette école il y a cinq ans, j'étais plein d'énergie et d'ambition. Je voulais améliorer les conditions de travail des enseignants, soutenir les élèves, et instaurer une bonne communication avec les parents. Mais aujourd'hui, je me sens complètement dépassé. Chaque jour est une succession de problèmes à gérer : des conflits entre les enseignants, des plaintes des parents, des demandes administratives de plus en plus lourdes... Et tout cela s'ajoute à la gestion quotidienne de l'école et aux décisions à prendre en permanence. Je ne m'arrête jamais, et pourtant, j'ai toujours l'impression de ne pas en faire assez. Les réunions s'enchaînent, les e-mails s'accumulent, et je n'arrive plus à déconnecter, même chez moi. Je dors mal, et même quand je suis avec ma famille, je pense toujours à ce qui m'attend au travail le lendemain. Mes relations avec l'équipe se sont détériorées. Avant, j'étais proche des enseignants, je les écoutais, je leur apportais du soutien. Maintenant, je n'ai plus l'énergie pour ça. Je me contente de faire le strict minimum, en espérant juste que la journée passe vite. Je sens que je m'éloigne des autres, et ça me fait mal. Je n'ai plus envie d'aller travailler, mais je ne peux pas abandonner, parce que je sais que tout repose sur mes épaules. Je suis fatigué en permanence, physiquement et mentalement, et je me demande combien de temps je vais encore pouvoir tenir comme ça."

Témoignage de Fatou, 38 ans, assistante sociale

"Je pensais que c'était juste de la fatigue, que ça passerait avec un peu de repos. Mais ça fait des mois que je suis dans cet état, et rien ne change. C'est comme si j'étais coincée dans une bulle où tout est lourd et sombre. Le travail, les relations avec les autres, tout est devenu difficile. Je n'ai plus aucune motivation, et même les petites choses du quotidien me paraissent insurmontables. Je n'ai plus de plaisir dans quoi que ce soit, même dans les activités que j'aimais avant. Les seules émotions que je ressens sont la tristesse et la culpabilité, comme si j'étais prisonnière de moi-même."

1

Témoignage d'Anne, 36 ans, cadre dans une entreprise de marketing

"Tout a commencé par une fatigue que je n'arrivais plus à surmonter, même après une bonne nuit de sommeil. J'avais toujours été quelqu'un de motivée et ambitieuse, mais petit à petit, je sentais que mon enthousiasme s'éteignait. Au bureau, je m'efforçais de maintenir le même rythme, mais à l'intérieur, c'était le vide. Les réunions interminables, les délais serrés, et les demandes toujours plus nombreuses m'ont épuisée. J'ai commencé à faire des erreurs, à oublier des tâches importantes, ce qui n'était pas du tout mon genre. Un jour, je me suis effondrée en pleurant sans raison apparente. C'est là que j'ai compris que je ne pouvais plus continuer comme ça."

Burn-out

Témoignage de Thomas, 29 ans, entrepreneur

"J'ai toujours été quelqu'un de dynamique et ambitieux, mais là, je n'ai plus aucune énergie. La moindre tâche, même simple, me demande un effort incroyable. Mon entreprise qui me passionnait tant ne m'intéresse plus. Tout me semble insurmontable, et j'ai cette impression permanente d'échouer, même dans des petites choses. Je n'arrive plus à me concentrer, et parfois, je me surprends à pleurer sans vraiment savoir pourquoi. Je me sens vidé, sans but, et la plupart du temps, je me demande pourquoi je continue à me battre. J'ai l'impression d'être en chute libre, sans savoir comment m'en sortir."

Dépression

2

Témoignage de Marie, 46 ans, directrice d'école

"En tant que directrice d'école, j'ai toujours eu beaucoup de responsabilités. J'ai toujours aimé mon travail, malgré le stress et la charge. Mais ces derniers mois, quelque chose a changé. J'ai commencé à me sentir épuisée en permanence, comme si chaque tâche demandait un effort insurmontable. Les décisions quotidiennes que je prenais avec confiance sont devenues des montagnes à gravir. Mes journées sont devenues floues, je passe des heures à m'inquiéter de tout ce qui pourrait mal tourner."

J'ai arrêté de prendre soin de moi, je n'ai plus l'énergie de faire quoi que ce soit en dehors du travail. Quand je rentre chez moi, je m'effondre sur le canapé, incapable de penser à autre chose qu'à la journée suivante, qui me semble toujours pire que la précédente. La nuit, je dors mal, et quand je me réveille, j'ai la sensation de ne jamais m'être reposée. Je n'ai plus de plaisir à diriger, ni même à être avec les enfants et les enseignants, ce qui m'a toujours passionnée. Tout me paraît vide et sans intérêt."

Je me sens aussi de plus en plus coupable de ne pas être à la hauteur, pour l'école et pour ma famille. Je suis constamment envahie par des pensées négatives : 'Tu ne fais pas assez', 'Tu es en train d'échouer'. Parfois, je me demande si les choses iraient mieux sans moi. Je me sens enfermée dans une spirale dont je ne vois pas la sortie. C'est comme si je n'étais plus vraiment là, ni au travail, ni chez moi."

Dépression

Témoignage de Maxime, 42 ans, enseignant

"Pendant des années, j'ai adoré mon métier. J'avais l'impression de faire une vraie différence dans la vie de mes élèves. Mais depuis quelque temps, tout me pèse. J'arrive à peine à me lever le matin, chaque nouvelle journée me semble un fardeau. J'ai perdu l'envie de préparer mes cours, et je ressens un détachement total face à mes élèves. Avant, je prenais le temps de les écouter, mais maintenant je n'ai plus l'énergie. Je rentre chez moi épuisé et je n'arrive même pas à me détendre. J'ai honte de ressentir ça, mais je me sens complètement vidé."

Burn-out

3

Témoignage de Philippe, 48 ans, directeur d'école primaire

"Quand j'ai pris la direction de cette école il y a cinq ans, j'étais plein d'énergie et d'ambition. Je voulais améliorer les conditions de travail des enseignants, soutenir les élèves, et instaurer une bonne communication avec les parents. Mais aujourd'hui, je me sens complètement dépassé. Chaque jour est une succession de problèmes à gérer : des conflits entre les enseignants, des plaintes des parents, des demandes administratives de plus en plus lourdes... Et tout cela s'ajoute à la gestion quotidienne de l'école et aux décisions à prendre en permanence."

Je ne m'arrête jamais, et pourtant, j'ai toujours l'impression de ne pas en faire assez. Les réunions s'enchaînent, les e-mails s'accumulent, et je n'arrive plus à déconnecter, même chez moi. Je dors mal, et même quand je suis avec ma famille, je pense toujours à ce qui m'attend au travail le lendemain."

Mes relations avec l'équipe se sont détériorées. Avant, j'étais proche des enseignants, je les écoutais, je leur apportais du soutien."

Maintenant, je n'ai plus l'énergie pour ça. Je me contente de faire le strict minimum, en espérant juste que la journée passe vite. Je sens que je m'éloigne des autres, et ça me fait mal. Je n'ai plus envie d'aller travailler, mais je ne peux pas abandonner, parce que je sais que tout repose sur mes épaules."

Je suis fatigué en permanence, physiquement et mentalement, et je me demande combien de temps je vais encore pouvoir tenir comme ça."

Burn-out

Témoignage de Fatou, 38 ans, assistante sociale

"Je pensais que c'était juste de la fatigue, que ça passerait avec un peu de repos. Mais ça fait des mois que je suis dans cet état, et rien ne change. C'est comme si j'étais coincée dans une bulle où tout est lourd et sombre. Le travail, les relations avec les autres, tout est devenu difficile. Je n'ai plus aucune motivation, et même les petites choses du quotidien me paraissent insurmontables. Je n'ai plus de plaisir dans quoi que ce soit, même dans les activités que j'aimais avant. Les seules émotions que je ressens sont la tristesse et la culpabilité, comme si j'étais prisonnière de moi-même."

Dépression

1

Témoignage d'Anne, 36 ans, cadre dans une entreprise de marketing
 "Tout a commencé par une fatigue que je n'arrivais plus à surmonter, même après une bonne nuit de sommeil. J'avais toujours été quelqu'un de motivée et ambitieuse, mais petit à petit, je sentais que mon enthousiasme s'éteignait. Au bureau, je m'efforçais de maintenir le même rythme, mais à l'intérieur, c'était le vide. Les réunions interminables, les délais serrés, et les demandes toujours plus nombreuses m'ont épuisée. J'ai commencé à faire des erreurs, à oublier des tâches importantes, ce qui n'était pas du tout mon genre. Un jour, je me suis effondrée en pleurant sans raison apparente. C'est là que j'ai compris que je ne pouvais plus continuer comme ça."

Burn-out

Témoignage de Thomas, 29 ans, entrepreneur
 "J'ai toujours été quelqu'un de dynamique et ambitieux, mais là, je n'ai plus aucune énergie. La moindre tâche, même simple, me demande un effort incroyable. Mon entreprise qui me passionnait tant ne m'intéresse plus. Tout me semble insurmontable, et j'ai cette impression permanente d'échouer, même dans les petites choses. Je n'arrive plus à me concentrer, et parfois, je me surprends à pleurer sans vraiment savoir pourquoi. Je me sens vidé, sans but, et la plupart du temps, j'ai juste demandé pourquoi je continue à me battre. J'ai l'impression d'être en chute libre, sans savoir comment m'en sortir."

Dépression

2

Témoignage de Marie, 46 ans, directrice d'école
 "En tant que directrice d'école, j'ai toujours eu beaucoup de responsabilités. J'ai toujours aimé mon travail, malgré le stress et la charge. Mais ces derniers mois, quelque chose a changé. J'ai commencé à me sentir épuisée en permanence, comme si chaque tâche demandait un effort insurmontable. Les décisions quotidiennes que je prenais avec confiance sont devenues de plus en plus difficiles à gravir. Mes journées sont devenues longues, je passe des heures à m'inquiéter de tout ce qui pourrait mal tourner. J'ai arrêté de prendre soin de moi, je n'ai plus l'énergie de faire quoi que ce soit en dehors du travail. Quand je rentre chez moi, je m'effondre sur le canapé, incapable de penser à autre chose qu'à la journée suivante, qui me semble toujours pire que la précédente. La nuit, je dors mal, et quand je me réveille, j'ai la sensation de ne jamais m'être reposée. Je n'ai plus de plaisir à diriger, ni même à être avec les enfants et les enseignants, ce qui m'a toujours passionnée. Tout me paraît vide et sans intérêt. Je me sens aussi de plus en plus coupable de ne pas être à la hauteur, pour l'école et pour ma famille. Je suis constamment envahie par des pensées négatives : 'Tu ne fais pas assez', 'Tu es en train d'échouer'. Parfois, je me demande si les choses iraient mieux sans moi. Je me sens enfermée dans une spirale dont je ne vois pas la sortie. C'est comme si je n'étais plus vraiment là, ni au travail, ni chez moi."

Dépression

Burn-out

Témoignage de Julie, 29 ans, infirmière
 "Je travaille dans un service hospitalier très exigeant, et depuis la pandémie, la charge de travail a explosé. J'ai l'impression de courir partout, de ne jamais avoir une minute pour souffler. J'aime prendre soin des autres, mais je sens que je ne m'occupe plus de moi. Il y a des jours où j'arrive au travail avec la boule au ventre. Mon corps me lâche, j'ai des migraines, des douleurs dans le dos et je pleure souvent. Parfois, je m'isole aux toilettes juste pour respirer un moment, mais ça ne suffit pas. J'ai peur de craquer, mais je ne sais pas comment ralentir."

3

Témoignage de Philippe, 48 ans, directeur d'école primaire
 "Quand j'ai pris la direction de cette école il y a cinq ans, j'étais plein d'énergie et d'ambition. Je voulais améliorer les conditions de travail des enseignants, soutenir les élèves, et instaurer une bonne communication avec les parents. Mais aujourd'hui, je me sens complètement dépassé. Chaque jour est une succession de problèmes à gérer : des conflits entre les enseignants, des plaintes des parents, des demandes administratives de plus en plus lourdes... Et tout cela s'ajoute à la gestion quotidienne de l'école et aux décisions à prendre en permanence. Je ne m'arrête jamais, et pourtant, j'ai toujours l'impression de ne pas en faire assez. Les réunions s'enchaînent, les emails s'accumulent, et je n'arrive plus à déconnecter, même chez moi. Je dors mal, et même quand je suis avec ma famille, je pense toujours à ce qui m'attend au travail le lendemain. Mes relations avec l'équipe se sont détériorées. Avant, j'étais proche des enseignants, je les écoutais, je leur apportais du soutien. Maintenant, je n'ai plus l'énergie pour ça. Je me contente de faire le strict minimum, en espérant juste que la journée passe vite. Je sens que je m'éloigne des autres, et ça me fait mal. Je n'ai plus envie d'aller travailler, mais je ne peux pas abandonner, parce que je sais que tout repose sur mes épaules. Je suis fatigué en permanence, physiquement et mentalement, et je me demande combien de temps je vais encore pouvoir tenir comme ça."

Témoignage de Fatou, 38 ans, assistante sociale
 "Je pensais que c'était juste de la fatigue, que ça passerait avec un peu de repos. Mais ça fait des mois que je suis dans cet état, et rien ne change. C'est comme si j'étais coincée dans une bulle qui est lourde et sombre. Le travail, les relations avec les autres, tout est devenu difficile. Je n'ai plus aucune motivation, et même les petites choses du quotidien me paraissent insurmontables. Je n'ai plus de plaisir dans quoi que ce soit, même dans les activités que j'aimais avant. Les seules émotions que je ressens sont la tristesse et la culpabilité, comme si j'étais prise en otage de moi-même."

Burn-out

Dépression

Burn-out vs dépression

Burn Out	Dépression
Stress chronique au travail	Tous les aspects de la vie, facteurs génétiques, environnementaux, psychologiques
Au début, seule la sphère professionnelle est touchée Sens du travail remis en question Perte de plaisir localisée au problème	Toutes les sphères de la vie sont touchées Sens de la vie remis en question Perte de plaisir généralisée
Fatigue, épuisement La personne veut aller au travail mais n'a pas l'énergie	Fatigue variable La personne n'a plus envie de rien
Déni, surinvestissement Victime en colère	Plainte, désinvestissement, faible estime de soi Coupable triste

En résumé : l'avis d'une psychiatre



au départ, le burn-out,
c'est un burn-out,
ce n'est pas une dépression.

Burn-out : la mise au point d'Aurélia Schneider, psychiatre

Jusqu'à 1'30''

Les tests

Maslach burn out inventory

Item	Fréquence
1. Je me sens émotionnellement vidé(e) par mon travail	0 1 2 3 4 5 6
2. Je me sens à bout à la fin de ma journée de travail	0 1 2 3 4 5 6
3. Je me sens fatigué(e) lorsque je me lève le matin et que j'ai à affronter une nouvelle journée de travail	0 1 2 3 4 5 6
4. Je peux comprendre facilement ce que mes malades ressentent	0 1 2 3 4 5 6
5. Je sens que je m'occupe de certains malades de façon impersonnelle comme s'ils étaient des objets	0 1 2 3 4 5 6
6. Travailler avec des gens tout au long de la journée me demande beaucoup d'efforts	0 1 2 3 4 5 6
7. Je m'occupe très efficacement des problèmes de mes malades	0 1 2 3 4 5 6
8. Je sens que je craque à cause de mon travail	0 1 2 3 4 5 6
9. J'ai l'impression à travers mon travail d'avoir une influence positive sur les gens	0 1 2 3 4 5 6
10. Je suis devenu(e) plus insensible aux gens depuis que j'ai ce travail	0 1 2 3 4 5 6
11. Je crains que ce travail ne m'endurcisse émotionnellement	0 1 2 3 4 5 6
12. Je me sens plein(e) d'énergie	0 1 2 3 4 5 6
13. Je me sens frustré(e) par mon travail	0 1 2 3 4 5 6
14. Je sens que je travaille « trop dur » dans mon travail	0 1 2 3 4 5 6
15. Je ne me soucie pas vraiment de ce qui arrive à certains de mes malades	0 1 2 3 4 5 6
16. Travailler en contact direct avec les gens me stresse trop	0 1 2 3 4 5 6
17. J'arrive facilement à créer une atmosphère détendue avec mes malades	0 1 2 3 4 5 6
18. Je me sens ragailardi(e) lorsque dans mon travail, j'ai été proche de mes malades	0 1 2 3 4 5 6
19. J'ai accompli beaucoup de choses qui en valent la peine dans ce travail	0 1 2 3 4 5 6
20. Je me sens au bout du rouleau	0 1 2 3 4 5 6
21. Dans mon travail, je traite les problèmes émotionnels très calmement	0 1 2 3 4 5 6
22. J'ai l'impression que mes malades me rendent responsable de certains de leurs problèmes	0 1 2 3 4 5 6

Questionnaire de Karasek

Mis à disposition à titre indicatif par Midi-CTES

	pas du tout d'accord	pas d'accord	d'accord	tout à fait d'accord
Dans mon travail, je dois apprendre des choses nouvelles	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Dans mon travail j'effectue des tâches répétitives	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mon travail me demande d'être créatif	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mon travail me permet souvent de prendre des décisions moi-même	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mon travail me demande un haut niveau de compétence	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Dans ma tâche, j'ai très peu de liberté pour décider comment je fais mon travail	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Dans mon travail, j'ai des activités variées	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
J'ai la possibilité d'influencer le déroulement de mon travail	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
J'ai l'occasion de développer mes compétences professionnelles	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mon travail me demande de travailler très vite	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mon travail demande de travailler intensément	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
On me demande d'effectuer une quantité de travail excessive	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je dispose du temps nécessaire pour effectuer correctement mon travail	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je reçois des ordres contradictoires de la part d'autres personnes	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mon travail nécessite de longues périodes de concentration intense	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mes tâches sont souvent interrompues avant d'être achevées, nécessitant de les reprendre plus tard	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mon travail est « très bousculé »	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Attendre le travail de collègues ralentit souvent mon propre travail	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mon supérieur se sent concerné par le bien être de ses subordonnés	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mon supérieur prête attention à ce que je dis	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



2

Identifier

LES CAUSES DU BURN-OUT LIÉES À L'ENVIRONNEMENT DE TRAVAIL
LES PERSONNES PLUS SUSCEPTIBLES DE FAIRE UN BURN-OUT

Portrait-robot des personnes exposées à un burn-out

3,2 millions

C'est le nombre d'actifs qui présenteraient un risque élevé de développer un burn-out en France.

Sexe



Zones exposées



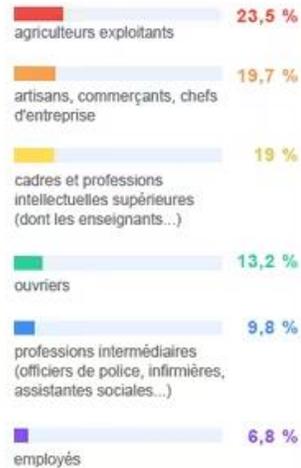
Âge

Se sentent "émotionnellement vidés" par leur travail



Métiers

Se disent soumis à un travail "excessif et compulsif"



3,2 millions

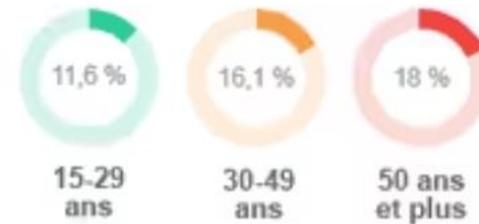
C'est le nombre d'actifs qui présenteraient un risque élevé de développer un burn-out en France.

Zones exposées

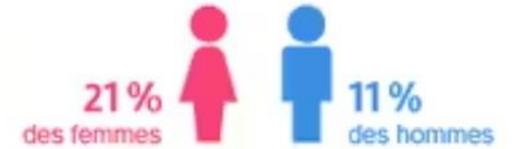


Âge

Se sentent "émotionnellement vidés" par leur travail



Sexe



se sentent "émotionnellement vidés" par leur travail

Métiers

Se disent soumis à un travail "excessif et compulsif"



Crédit : Technologia/francetv info | illustration : Pascale Boudeville francetvinfo



2a- L'environnement de travail

La mécanique du burn-out



Notez les causes liées à l'environnement de travail

Causes

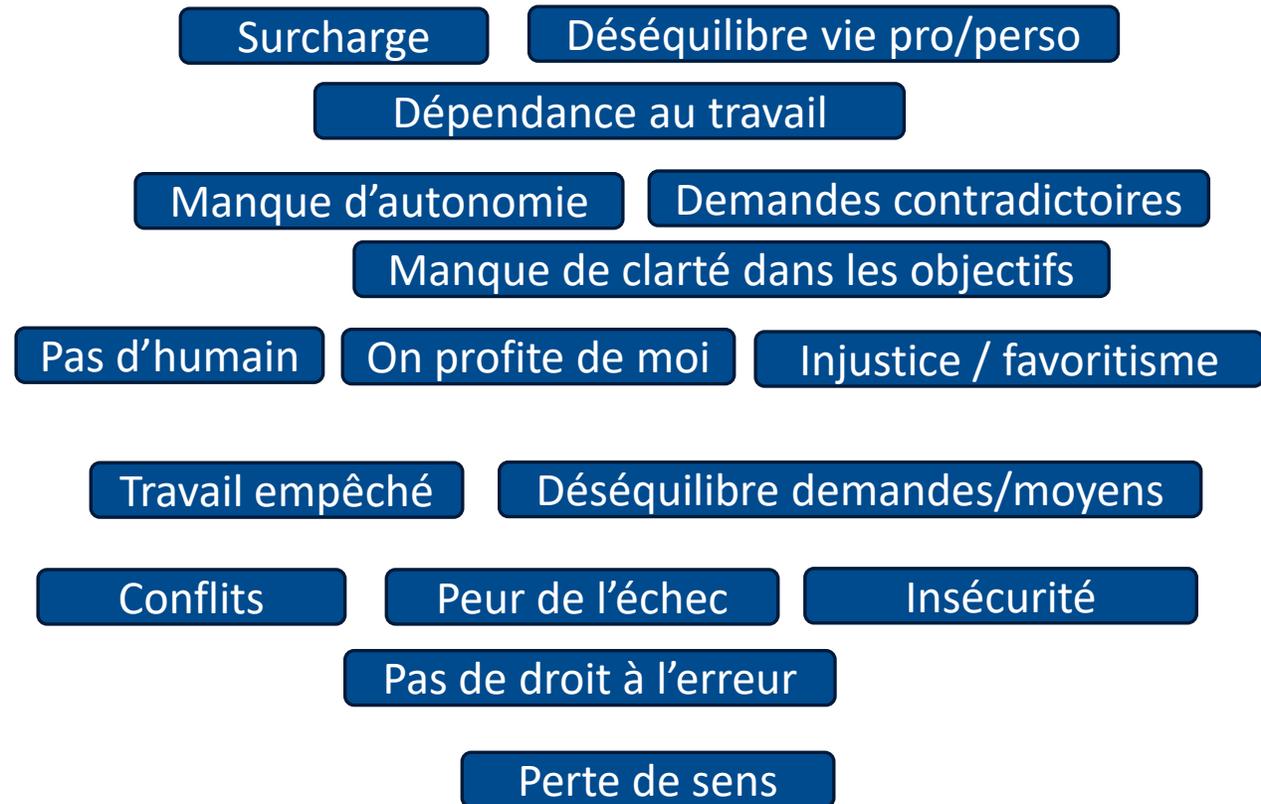
- Travail empêché
- Perte de sens / valeurs conflictuelles
- Il n'y a rien d'humain, profiter de moi (perte de confiance)
- Surcharge (des réunions entières)
- Manque de support (informatique)
- Manque de reconnaissance

De 31' à 34'



Les causes du burn-out liées au milieu professionnel (Maslach)

- 1 SURMENAGE
- 2 MANQUE DE CONTRÔLE
- 3 MANQUE DE RECONNAISSANCE
- 4 MANQUE DE SUPPORT
- 5 PERTE DE CONFIANCE
- 6 VALEURS CONFLICTUELLES



Les zones à risques (Source RPBO)

Périodes à risques	Facteurs liés à l'environnement de travail	Evolution sociologique
Prise de responsabilité Retour de congé maternité, parental Promotion « Saisonnalité » de l'activité	Fortes exigences quantitatives et qualitatives Mauvaise conception des lieux	Exigence ou agressivité de la clientèle Utilisation croissante des communications à distance
Missions à risques	Facteurs liés aux relations de travail	Facteurs liés à l'environnement économique de l'entreprise
Projets transverses Management fonctionnel (sans lien hiérarchique) Management équipes multi-sites Interface siège /réseau Prestations face à un public Clientèle à satisfaire	Manque de soutien des collègues et de la hiérarchie Absence de communication Absence ou faible reconnaissance du travail accompli	Mauvaise santé économique Incertitude sur l'avenir Compétitivité, concurrence



2b- Portraits-robots

LES PERSONNES PLUS SUSCEPTIBLES DE FAIRE UN BURN-OUT : LES PERFECTIONNISTES, LES GENTILS, LES FORTS, LES BATTANTS

Le portrait-robot des personnes les plus exposées au burn-out

Perfectionniste

Il aime les choses bien faites. L'imprécision et l'a-peu-près n'ont qu'à passer leur chemin !



Volontaire

On peut tout lui demander car il ne dit jamais non. De toute façon, il aime arranger les choses et il est soucieux de faire plaisir.



@MyHappyBurnout

Guerrier

Très engagé dans son travail, il apprécie de surmonter des obstacles. La facilité ne l'intéresse pas, il cherche constamment à se dépasser et n'a pas franchement l'habitude de demander de l'aide.

Impliqué

Etre impliqué à fond dans sa vie professionnelle est normal, il est comme ça ! Sa vie est construite autour du travail. Et puis tant pis s'il n'a plus de temps pour ses loisirs, sa famille, ni pour faire un peu d'activité physique.



Idéal professionnel élevé

Mentalité de sauveur

Exigence qualité élevées

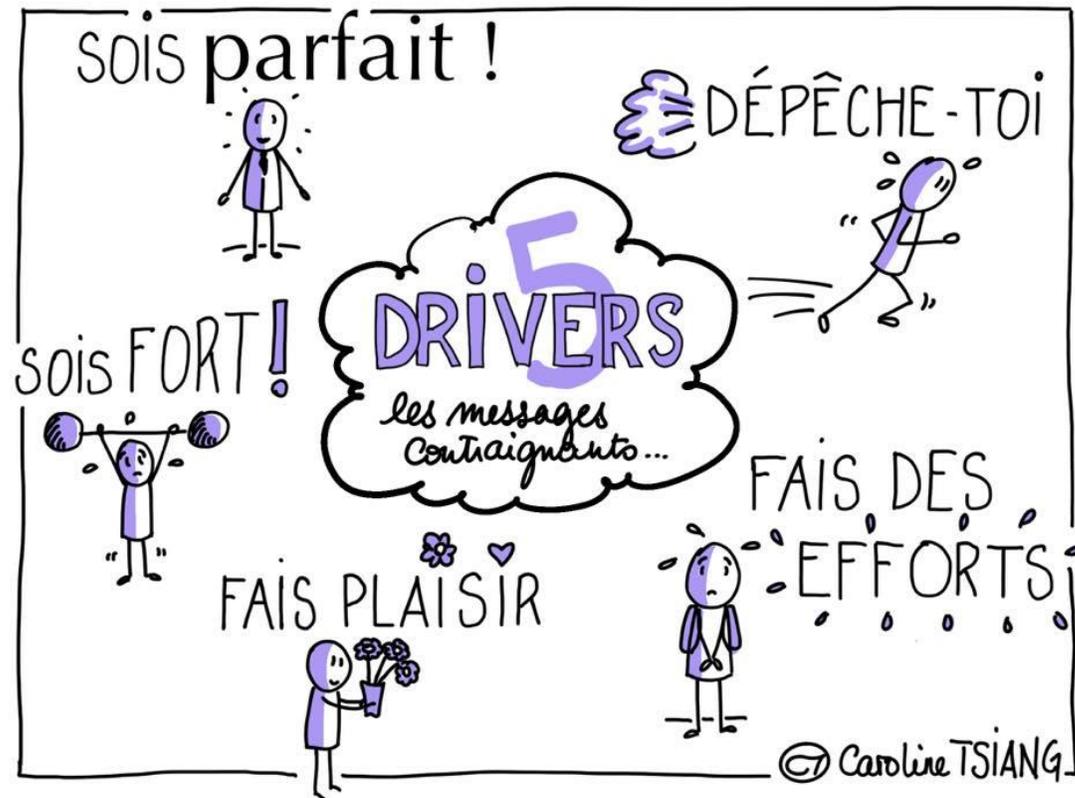
Désir de plaire à tout le monde

Besoin de réussite ou de reconnaissance

Besoin de contrôler, difficultés à déléguer

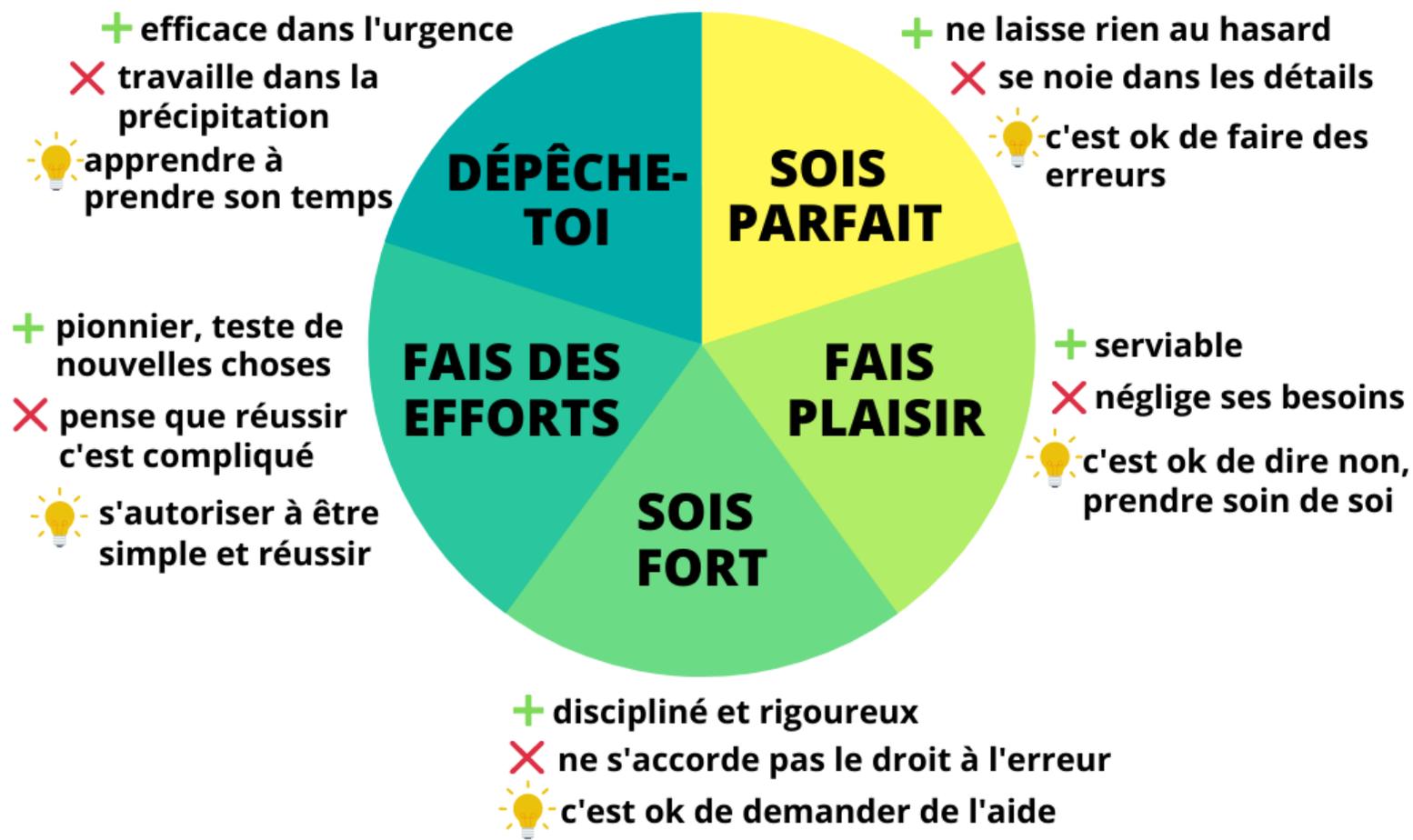
Sens poussé de l'autocritique

Nos drivers ... leurs atouts et leurs limites



Les drivers

selon Taïbi Kahler



AR

Aurélie Rayet

1

Témoignage d'Anne, 36 ans, cadre dans une entreprise de marketing
 "Tout a commencé par une fatigue que je n'arrivais plus à surmonter, même après une bonne nuit de sommeil. J'avais toujours été quelqu'un de **motivée et ambitieuse**, mais petit à petit, je sentais que mon enthousiasme s'éteignait. Au bureau, **je m'efforçais de maintenir le même rythme**, mais à l'intérieur, c'était le vide. **Les réunions interminables, les délais serrés, et les demandes toujours plus nombreuses** m'ont épuisée. J'ai commencé à faire des erreurs, à oublier des tâches importantes, ce qui n'était pas du tout mon genre. Un jour, je me suis effondrée en pleurant sans raison apparente. C'est là que j'ai compris que je ne pouvais plus continuer comme ça."

Burn-out

Témoignage de Thomas, 29 ans, entrepreneur
 "J'ai toujours été quelqu'un de dynamique et ambitieux, mais là, je n'ai plus aucune énergie. La moindre tâche, même simple, me demande un effort incroyable. Mon entreprise qui me passionnait tant ne m'intéresse plus. **Tout me semble insurmontable**, et j'ai cette impression permanente d'échouer, même dans les petites choses. Je n'arrive plus à me concentrer, et parfois, je me surprends à pleurer sans vraiment savoir pourquoi. Je me sens vidé, sans but, et la plupart du temps, j'ai juste demandé pourquoi je continue à me battre. J'ai l'impression d'être en chute libre, sans savoir comment m'en sortir."

Dépression

2

Témoignage de Marie, 46 ans, directrice d'école
 "En tant que directrice d'école, j'ai toujours eu beaucoup de responsabilités. J'ai toujours aimé mon travail, malgré le stress et la charge. Mais ces derniers mois, quelque chose a changé. J'ai commencé à me sentir épuisée en permanence, comme si chaque tâche demandait un effort insurmontable. Les décisions quotidiennes que je prenais avec confiance sont devenues des montagnes à gravir. Mes journées sont devenues longues, je passe des heures à m'inquiéter de tout ce qui pourrait mal tourner. J'ai arrêté de prendre soin de moi, je n'ai plus l'énergie de faire quoi que ce soit en dehors du travail. Quand je rentre chez moi, je m'effondre sur le canapé, incapable de penser à autre chose qu'à la journée suivante, qui me semble toujours pire que la précédente. La nuit, je dors mal, et quand je me réveille, j'ai la sensation de ne jamais m'être reposée. Je n'ai plus de plaisir à diriger, ni même à être avec les enfants et les enseignants, ce qui m'a toujours passionnée. Tout me paraît vide et sans intérêt. Je me sens aussi **de plus en plus coupable** de ne pas être à la hauteur, pour l'école et pour ma famille. Je suis constamment envahie par des pensées négatives : **'Tu ne fais pas assez', 'Tu es en train d'échouer'**. Parfois, je me demande si les choses iraient mieux sans moi. Je me sens enfermée dans une spirale dont je ne vois pas la sortie. C'est comme si je n'étais plus vraiment là, ni au travail, ni chez moi."

Dépression

Témoignage de Julie, 29 ans, infirmière
 "Je travaille dans un **service hospitalier très exigeant**, et depuis la pandémie, **la charge de travail a explosé**. J'ai l'impression de courir partout, de ne jamais avoir une minute pour souffler. **J'aime prendre soin des autres**, mais je sens que je ne m'occupe plus de moi. Il y a des jours où j'arrive au travail avec la boule au ventre. Mon corps me lâche, j'ai des migraines, des douleurs dans le dos et je dors très mal. Parfois, je m'isole aux toilettes juste pour respirer un moment, mais ça ne suffit pas. J'ai peur de craquer, mais je ne sais pas comment ralentir."

Burn-out

3

Témoignage de Philippe, 48 ans, directeur d'école primaire
 "Quand j'ai pris la direction de cette école il y a cinq ans, j'étais plein d'énergie et d'ambition. **Je voulais améliorer les conditions de travail des enseignants, soutenir les élèves, et instaurer une bonne communication avec les parents.** Mais aujourd'hui, je me sens complètement dépassé. **Chaque jour est une succession de problèmes à gérer : des conflits entre les enseignants, des plaintes des parents, des demandes administratives de plus en plus lourdes...** Et tout cela s'ajoute à la gestion quotidienne de l'école et aux décisions à prendre en permanence. Je ne m'arrête jamais, et pourtant, j'ai toujours l'impression de ne pas en faire assez. Les réunions s'enchaînent, les e-mails s'accumulent, et je n'arrive plus à déconnecter, même chez moi. Je dors mal, et même quand je suis avec ma famille, je pense toujours à ce qui m'attend au travail le lendemain. Mes relations avec l'équipe se sont détériorées. Avant, j'étais proche des enseignants, je les écoutais, je leur apportais du soutien. Maintenant, je n'ai plus l'énergie pour ça. Je me contente de faire le strict minimum, en espérant juste que la journée passe vite. Je sens que je m'éloigne des autres, et ça me fait mal. Je n'ai plus envie d'aller travailler, mais je ne peux pas abandonner, parce que je sais que tout repose sur mes épaules. Je suis fatigué en permanence, physiquement et mentalement, et je me demande combien de temps je vais encore pouvoir tenir comme ça."

Burn-out

Témoignage de Fatou, 38 ans, assistante sociale
 "Je pensais que c'était juste de la fatigue, que ça passerait avec un peu de repos. Mais ça fait des mois que je suis dans cet état, et rien ne change. C'est comme si j'étais coincée dans une bulle qui est lourde et sombre. Le travail, les relations avec les autres, tout est devenu difficile. Je n'ai plus aucune motivation, et même les petites choses du quotidien me paraissent insurmontables. Je n'ai plus de plaisir dans quoi que ce soit, même dans les activités que j'aimais avant. Les seules émotions que je ressens sont la **tristesse et la culpabilité**, comme si j'étais prise en otage de moi-même."

Dépression



3

Explorer

LES SYMPTOMES, LES DIFFÉRENTES ÉTAPES DU BURN-OUT,
DISTINGUER LES PHASES DE PRÉVENTION, D'ACCOMPAGNEMENT, DE
SOIN



3a- Les symptômes

LES SIGNAUX D'ALERTE / SIGNES ANNONCIATEURS



Les symptômes comportementaux

Irritabilité, perte d'empathie, colère,
perte d'humour, angoisse
Erreurs, perte d'efficacité
Horaires à rallonge, disparition des
pauses café, de la vie sociale

Les symptômes physiques

Fatigue / Troubles du sommeil
Troubles de l'appétit-digestion /
Problèmes cutanés / Hypertension
Allergies / Problèmes de vue ...

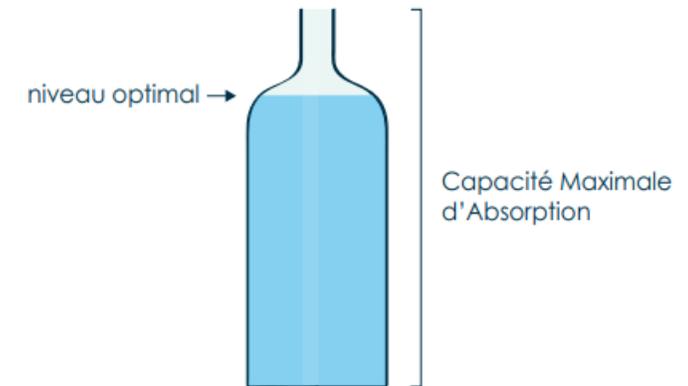
Les symptômes intellectuels et émotionnels

Difficulté à prendre des décisions,
troubles de la mémoire, de la
concentration, perte de sens ...



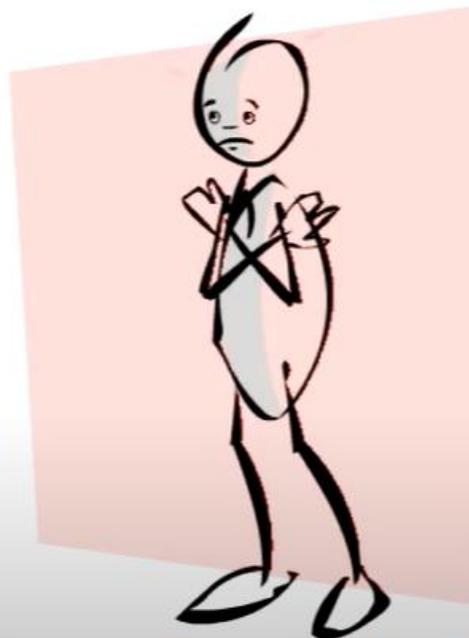
3b- La mécanique du stress

Une histoire de stress ...





LES MÉCANISMES



DU STRESS AU TRAVAIL



3c- Les phases du burn-out





Euphorie



Burn in



Chute



Décompression



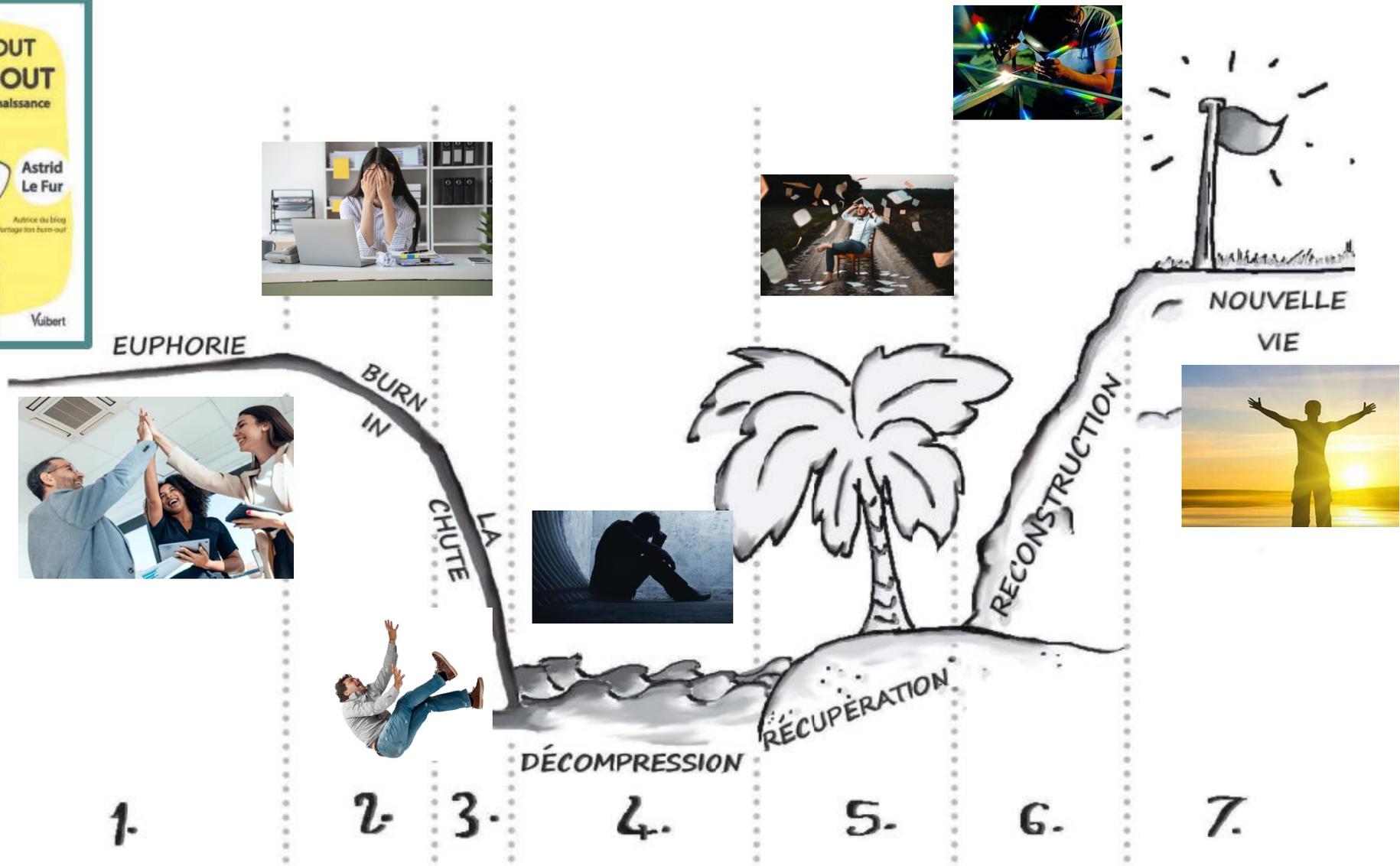
Récupération



Reconstruction



Nouvelle vie





5

Agir

LES PHASES DE PREVENTION ET DE SOIN

	1	2	3	4
Tête	Pensées fluides Curiosité Préoccupations professionnelles ponctuelles	Pensées accélérées Etourderies Préoccupations récurrentes	Oublis Désorganisation Déconcentration Sentiment d'inefficacité	Blocage sur des tâches simples Perte de repères, errance Perte d'estime de soi Sidération
Cœur	Régulation simple des émotions Besoins sains Retrait social adéquat	Changements d'humeur inhabituels (énervement ou euphorie)	Etats excessifs Impatience Perte d'humour Peurs Relations perturbées	Plus de ressenti Retrait Isolement Cynisme, effondrement Impossibilité à trouver du soutien auprès des proches
Corps	Fatigue comblée par le sommeil Appétit	Sommeil modifié tensions crampes tachycardie maux de tête, troubles ORL	Sommeil et appétit perturbés, addictions 1ers arrêts de travail Pathologies mineures Erreurs à répétition	Déficit immunitaire Troubles hormonaux Pathologies organiques sévères Arrêts de travail prolongés

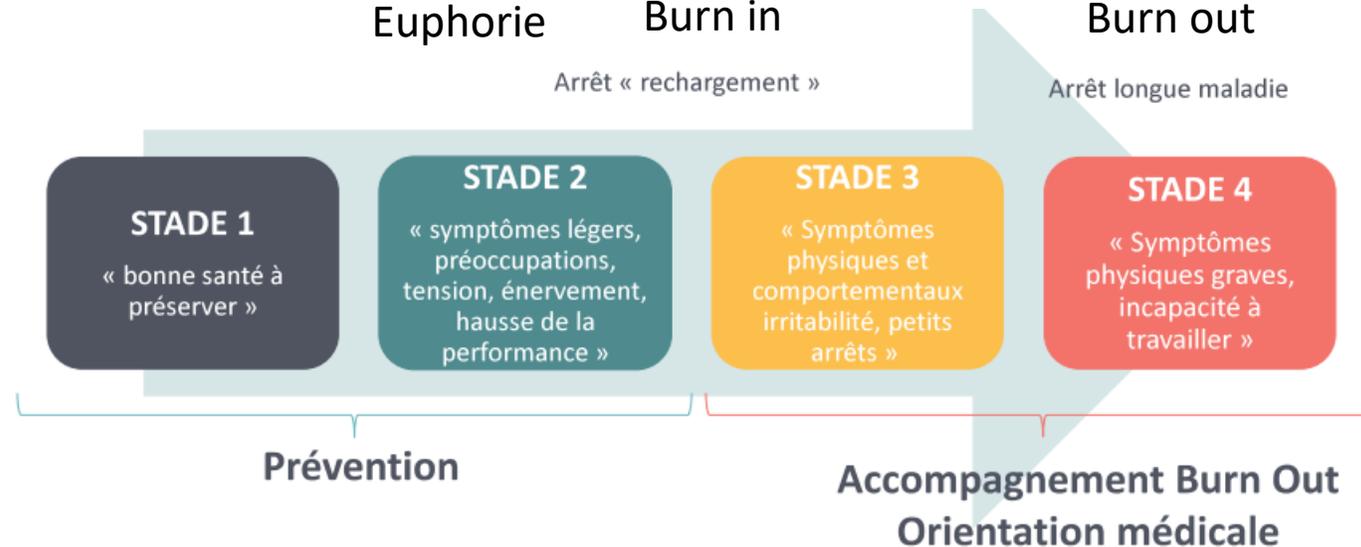
Euphorie

Burn in

Burn out

Arrêt « rechargement »

Arrêt longue maladie



Kherah Malfilatre
 & Marie Willems
 Modèle descriptif
 de l'IPBO

Prévention : Accompagner en tant qu'OP, entre pairs ...



- Des temps de travail, réunion, rencontre ...
- Des temps de formation, d'accompagnement, de co-développement, d'analyse de pratique ...
- Des temps de coaching individuel, d'équipe, collectif ...

Ne pas rester seul,
ne pas laisser un collègue seul



**Diriger, manager
de manière
agréable,
efficace et
adaptée**

Identifier ses climats de travail privilégiés, ses motivations
et frustrations
Repérer ses styles de management
Développer et adapter ses stratégies managériales

**Communiquer de
manière assertive
pour favoriser la
qualité
relationnelle**

Développer une communication professionnelle
respectueuse (=de soi et des autres)
Prendre du recul (observer la situation /décrypter ses
émotions et celles de l'autre, exprimer ses besoins et
écouter ceux de l'autre, formuler une demande
Savoir poser ses limites professionnellement (s'affirmer
sans agresser, sans fuir, sans manipuler)
Prévenir et gérer les conflits

**Mettre en place
une organisation
humaniste et
efficace**

Clarifier la mission, la raison d'être des différentes
instances, groupes, équipes
Répartir les rôles, niveaux de décision et tâches au sein de
l'établissement
Mettre en place des rituels pertinents

**Lâcher prise et
prendre du recul**

Vivre sereinement les situations professionnelles
Se libérer des injonctions (sois parfait, fais plaisir ...) et de
ses croyances limitantes, dégommer les "il faut que ..."
Gérer son temps et son stress, savoir dire non (sans se
déresponsabiliser ni culpabiliser)

Echanger avec un collègue en difficulté

Sympathie, compassion, empathie : quelle différence ?



L'empathie n'est pas la sympathie

Dans l'empathie, notre interlocuteur cherche à être compris dans ce qu'il traverse comme situation agréable ou désagréable et non pas que l'on vive à sa place ses émotions fortes et que l'on partage sa peine.

Empathie

L'empathie n'est pas une **technique d'écoute** ou une **attitude** à avoir, c'est une **façon d'être** à travers laquelle l'écouter arrive à s'immerger dans le monde de la personne en face et à comprendre son monde intérieur comme si c'était le sien tout en n'oubliant pas que ce n'est pas le sien.

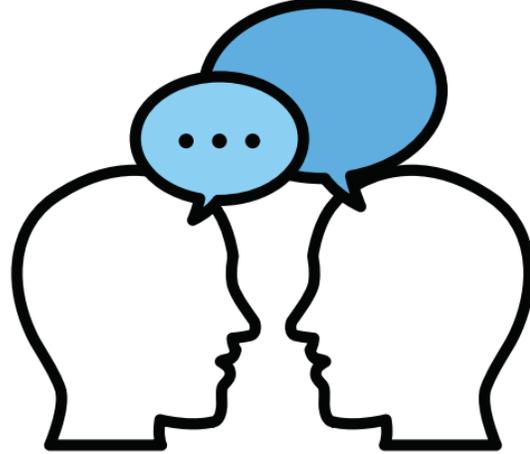
« L'empathie est une qualité d'écoute et de présence à l'autre, à ses sentiments et à ses besoins, sans vouloir l'amener quelque part et sans souvenir du passé ».

Marshall Rosenberg

Les obstacles à l'écoute empathique



cnv-apprentiegirafe.blogspot.com

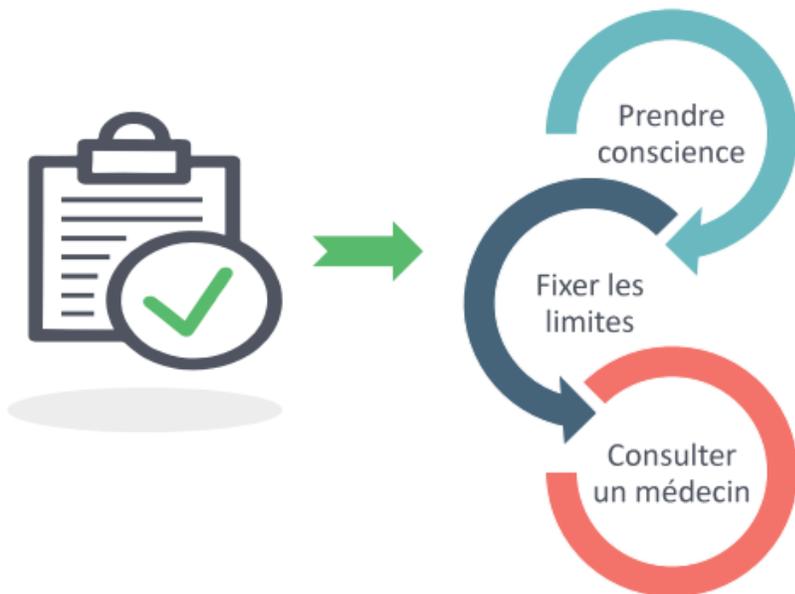


Les grands principes de l'écoute attentive, pour comprendre l'essentiel

- **Porter une pleine attention** à ce que dit l'autre. C'est essentiel afin d'écouter, et non juste entendre. La différence entre les deux est de taille !
- **Se sentir disponible** pour la discussion, prérequis à la concentration.
- **Se mettre dans une posture réceptrice** et non émettrice, et donc ne pas couper la parole ni juger.
- **Faire preuve d'empathie**, afin de comprendre la situation et la perception de l'autre.
- **S'assurer d'avoir bien compris** son interlocuteur en le questionnant et en reformulant ses propos.
- **Veiller à son expression** verbale et gestuelle tout au long de l'échange, en vue d'instaurer et entretenir un climat de confiance.

Quand la personne est dans le déni

PROPOSITION DE PROTOCOLE



Questionnez et faites lister à la personne tous les symptômes, accidents, comportements inhabituels qu'elle présente.

Informez là sur le burn out et sur le fait que vous vous inquiétez pour elle.

Si la personne ne se décide pas à consulter, invitez la à définir la limite qu'elle décide de ne pas dépasser, au-delà de laquelle elle ira consulter.

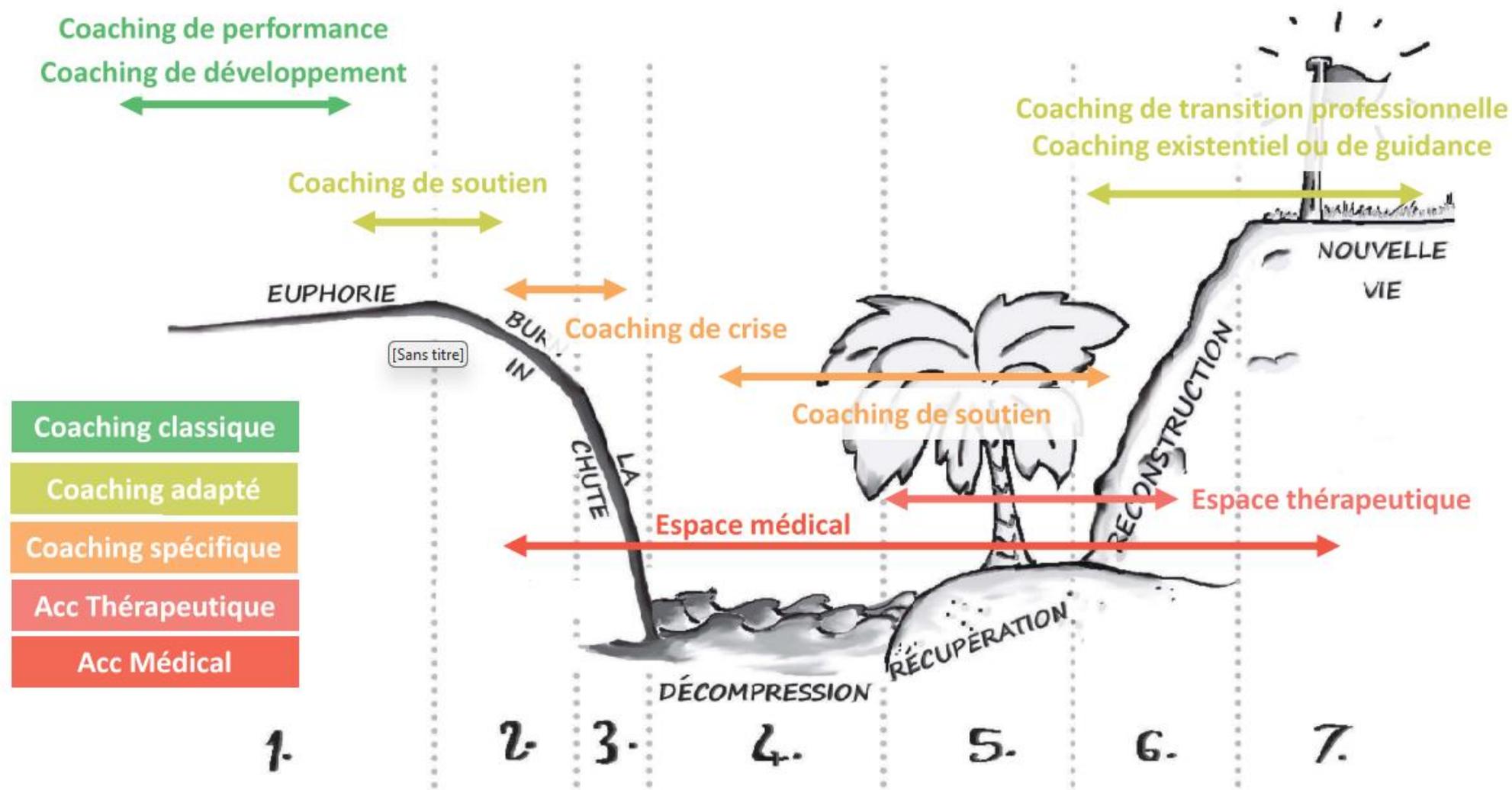
L'objectif : l'inviter à consulter ou reconsulter son médecin généraliste, première personne à pouvoir poser un diagnostic médical.

Quelles sont les conséquences pour moi ?



	Si je m'arrête	Si je ne m'arrête pas
Pour ma carrière	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Pour ma santé	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Pour ma famille	<input type="text"/>	<input type="text"/>







6

Des questionnaires pour aller plus loin

OÙ EN SONT NOS COLLÈGUES EN TERMES D'ÉPUISEMENT? QUELLE « EXPÉRIENCE » ONT-ILS DU BURN OUT? QUELS SONT LEURS BESOINS ? ATTENTES ? VIS-À-VIS DE LEUR OP ? DE LEURS PAIRS ?

COMMENT LES COMMUNAUTÉS ÉDUCATIVES / DE TRAVAIL PERÇOIVENT-ELLES L'ÉPUISEMENT DE LEUR CHEF D'ÉTABLISSEMENT ? A QUELS INDICATEURS SE RÉFÈRENT-ELLES ? EN QUOI EST-CE IMPACTANT ?

.../...



https://www.canva.com/design/DAGTRtx_2Ws/Auflz4r2GimXMQVw6locRQ/edit?utm_content=DAGTRtx_2Ws&utm_campaign=designshare&utm_medium=link2&utm_source=sharebutton



8

Bilan de la journée

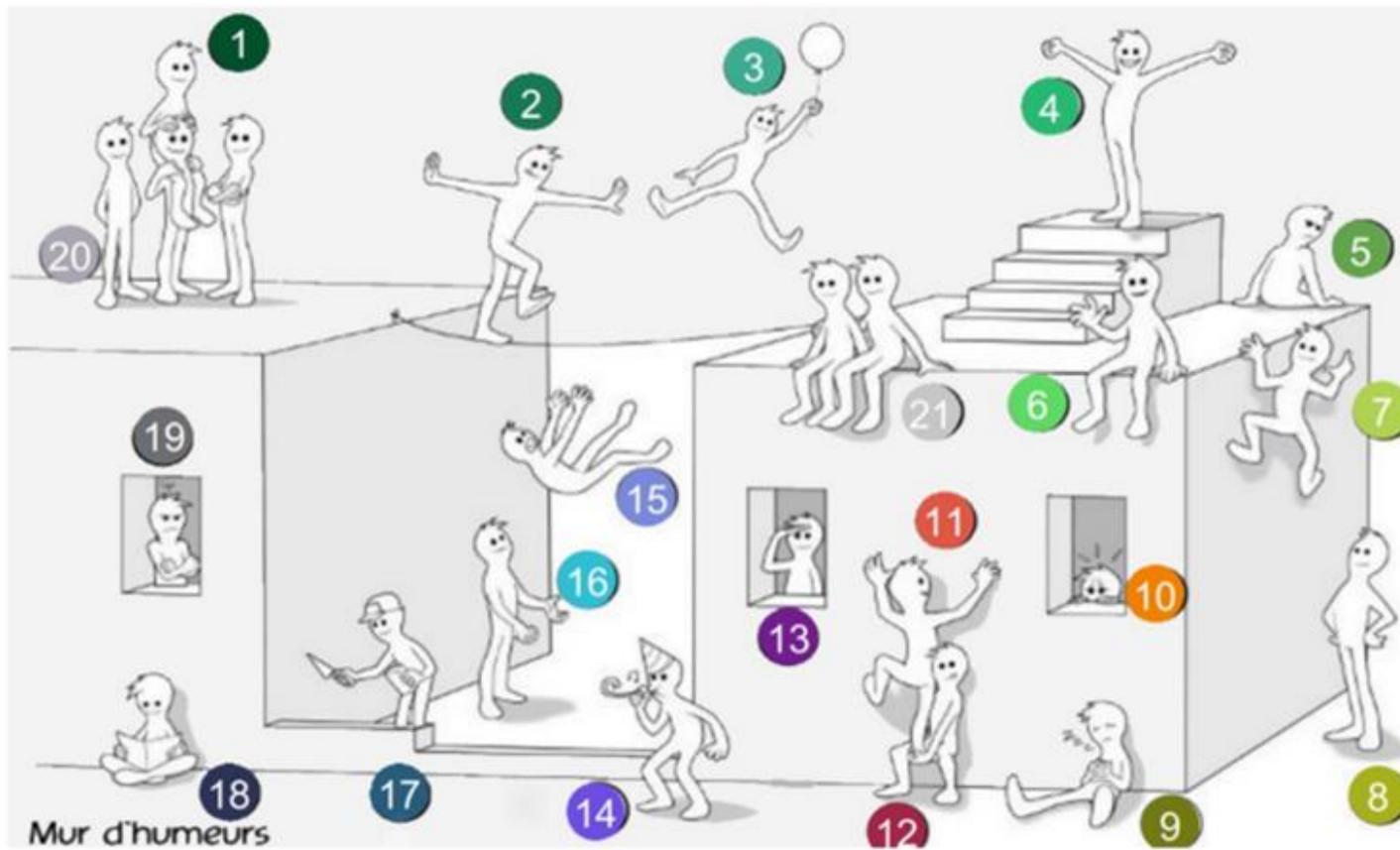
En résumé ...

LE BURN OUT EST

- Le burn out ou épuisement professionnel est lié au stress chronique au travail.
- C'est un épuisement physique, psychologique et émotionnel que le repos ne suffit pas à endiguer.
- Il se caractérise par 3 dimensions : l'épuisement, la dépersonnalisation et l'inefficacité.
- Un ensemble de symptômes physiologiques et comportementaux permettent de le repérer
- Il touche les professionnels engagés avec des valeurs fortes

LE BURN OUT N'EST PAS

- Un simple coup de mou ou de stress passager
- La crise de la 40aine/50aine etc...
- Un effet de mode
- Une dépression
- Une maladie de faibles, de fainéants ou de personnes ayant une fragilité psychiatriques



Une chose

- Qui vous à **M**arqué.e
- Que vous avez **A**ppris
- Que vous avez envie de **T**ransformer
- que vous **A**ttendez (besoin)



Merci pour votre participation !

Jacques RAMBAUD

31, rue d' Arromanches

49 300 CHOLET

contact@jacquesrambaud.fr

06 31 32 66 31

jacquesrambaud.fr