

COMMENT ÉVITER LE BURN OUT AU TRAVAIL

01 Juil 2013 _ by Dominique Donatien

Dans l'article "**Comment éviter le burn out au travail**", j'avais évoqué les symptômes de l'épuisement professionnel et les moyens d'y remédier.

Mais il se peut que vous ayez atteint le point de rupture, enlisé dans une spirale d'épuisement physique et émotionnel, vous amenant à arrêter un temps votre travail.

Pour ne pas en subir les conséquences à long terme, il est indispensable que vous sachiez comment vous en remettre pour repartir d'un bon pied.

Nous allons revoir ce qu'est un **burn out** et surtout comment s'en sortir.

Les caractéristiques du burn out

Le **burn out** se définit par un état durable d'épuisement physique et émotionnel, après un stress prolongé et intense au travail et après une exposition à des situations difficiles émotionnellement.

L'épuisement professionnel peut toucher n'importe qui et particulièrement ceux qui sont très engagés dans leur travail. Ce peut être d'ailleurs le cas de perfectionnistes s'engageant de façon excessive et dont le travail n'est pas reconnu à sa juste valeur.

Les symptômes du **burn out** sont les suivants :

- sentiment d'épuisement physique et moral à long terme
- sentiment de ne plus avoir les commandes de son mental, ni de son physique
- sentiment de batteries complètement vides que l'on n'arrive plus à recharger
- sentiment d'être dépassé et d'être dans l'incapacité d'effectuer les tâches quotidiennes
- insomnie
- maux physiques récurrents : maux de dos, maux de tête, douleurs musculaires ...
- difficulté de concentration
- manque d'intérêt pour le travail et les loisirs
- volonté d'isolement social

Le **burn out** peut-être traité par le repos mais c'est insuffisant, car ce serait oublier la partie émotionnelle qu'implique l'état d'exténuation.

Comment se remettre d'un burn out

Pour contrer le **burn out**, la première chose à faire est de s'arrêter et de se mettre au vert. Le repos total sera de mise. Déconnectez-vous physiquement et mentalement de votre travail.

Prenez soin de vous. Faites du sport, relaxez-vous, lisez, dormez, mangez de façon équilibré. Vous en aurez besoin pour déstresser et prendre de la distance par rapport à votre travail.

Prendre de la distance, c'est prendre du recul par rapport aux événements. Pourquoi en êtes-vous arrivé là ? Que ressentez-vous à propos de votre travail ? Avez-vous des ressentiments ?

À quel moment vous êtes-vous senti anxieux, stressé, frustré ? Notez les réponses et indiquez les moyens que vous pourriez mettre en œuvre pour y remédier. Vous pouvez aussi mettre en place un journal du stress en notant chaque jour ce qui vous a stressé et les raisons de ce stress.

Ce temps de repos et de prise de recul pourra vous permettre de comprendre les mécanismes qui vous ont amené à ce point de rupture. Comment pourriez-vous modifier votre travail pour ne plus en arriver à cette situation extrême ? Comment pourriez-vous déléguer certaines de vos responsabilités et à qui ?

Ce sera le moment d'apprendre à dire non à des demandes que vous ne pourrez honorer.

Le **burn out** est une expérience douloureuse et éprouvante mais c'est aussi le moyen d'une croissance personnelle.

Réévaluez et clarifiez vos objectifs personnels. Que voulez-vous faire de votre vie ? Êtes-vous sur la bonne voie ? Qu'est-ce qui vous rend heureux ? Votre métier actuel correspond-il à ce que vous voulez vraiment faire ? Correspond-il à vos valeurs ? Quelles sont ou quelles doivent être vos priorités ? **Devez-vous changer de métier** ou y a-t-il moyen de rendre votre travail plus intéressant et moins contraignant ? Pouvez-vous changer de fonction à l'intérieur de votre entreprise ou **apprendre de nouvelles compétences** ?

Un bon moyen de sortir du **burn out** est de trouver ce qui vous épanouit et y consacrer du temps (exposition, cinéma, pratique du chant, musique, concert, lecture, vos enfants, votre famille, vos amis ...). Ce temps consacré à votre bien-être et à celui de vos proches devra occuper une place dans votre vie après la reprise de votre travail.

Renaître d'un **burn out** n'arrive pas du jour au lendemain. C'est un processus qui demande du temps et de la patience.

Le **burn out** n'est pas à prendre à la légère. Ces quelques lignes peuvent vous aider mais n'oubliez pas de consulter un professionnel de santé si vous en ressentez le besoin.