

DES SOLUTIONS AU BURN OUT

06 Fév 2014 - by Dominique Donatien

Selon l'organisation mondiale de la santé, **le burn out** se caractérise par « un sentiment de fatigue intense, de perte de contrôle et d'incapacité à aboutir à des résultats concrets au travail ».

Le **burn out** est un mal essentiellement lié au milieu professionnel, qu'il faut distinguer de la dépression. En effet le travail peut être un des facteurs de dépression, alors que le **burn out** découle directement d'un stress chronique lié au milieu professionnel.

D'après le docteur Martineau Arbes, **l'épuisement professionnel** touche surtout les personnes qui ont le souci permanent de bien faire et sont très engagés dans leur travail. Ce « sur-engagement » professionnel peut entraîner un épuisement émotionnel, dès lors qu'il y a peu de reconnaissance du travail effectué et une surenchère de la rentabilité.

Travailler dans un groupe dysfonctionnel et mal géré, effectuer un travail peu motivant, peut également à terme nous faire rentrer dans la spirale infernale de l'épuisement professionnel.

Une bonne façon de lutter et prévenir le **burn out** est de mettre en place une stratégie à long terme.

Hors de votre temps de travail, ayez des rituels de détente. La méditation a fait ses preuves auprès de nombreuses personnes victimes de stress quotidien. Le but d'une telle pratique est d'accéder à une sérénité pérenne. Avec de l'entraînement, la méditation ressource et apporte de l'énergie positive. Vous pouvez apprendre la méditation seul (e) grâce à un livre ou avec des spécialistes en présentiel. Des blogs experts en la matière peuvent aussi vous aider. Vous pouvez méditer le matin avant de partir ou le soir avant de vous coucher.

Apprenez, en somme, à gérer le stress grâce à des techniques de relaxation, de méditation, en apprenant à penser de façon positive. N'oubliez pas l'importance de l'exercice physique régulier pour lutter contre le stress. Les bonnes nuits de sommeil ne sont pas à négliger.

Veillez en fin de compte à mener une vie saine, faite d'alimentation équilibrée, de sport, de détente physique et morale, d'attention apportée à vos amis et à votre famille, pour vous armer contre les événements stressants. Le cercle familial, le ou la partenaire, les amis peuvent constituer un soutien social extra-professionnel important. Ils peuvent fournir une assistance émotionnelle forte, être à l'écoute, vous aider à voir la situation d'un point de vue extérieur. Identifiez ceux qui sont à même de vous épauler en ce sens.

Prenez soin de vous.

Ayez une vie riche en dehors de votre travail. Adonnez-vous à vos passions (expositions, peinture, lecture, chant, cinéma, bricolage ...). "Déconnectez-vous" de tout ce qui pourrait être source de stress comme l'ordinateur, la lecture, les courriels, le téléphone portable.

Pour recharger vos batteries au travail, forcez-vous à prendre des pauses dans les limites posées par le droit du travail. Le temps de repos fait partie des droits du salarié, donc ne vous en privez-pas .

Fixez également vos limites et faites-en part à vos pairs pour ne pas être dépassé par la surcharge de travail. Et si vous ne pouvez pas imposer votre périmètre d'action, une organisation impeccable doit être votre maître-mot. Alimentez votre To Do List jour après jour. Cela vous permettra de vous « vider la tête » comme vous l'explique David Allen dans son ouvrage de méthode de planification « Getting Things Done ». Vous serez ainsi moins dans l'appréhension d'un oubli dommageable. Hiérarchisez votre liste selon les degrés de priorité.

Un des facteurs de stress au travail peut être le manque d'autonomie. Montrez à votre patron qu'il peut vous déléguer des tâches en toute tranquillité. Prenez des initiatives.

Vous pouvez également voir votre travail autrement. Faites de votre emploi un défi permanent. Apprenez de nouvelles choses chaque jour : comment garder votre calme face à l'agressivité, comment vous concentrer sur votre travail pour être plus efficace, comment utiliser au mieux votre To Do List pour arriver à effectuer toutes vos tâches sans stresser ou encore comment apprendre à dire non

Percevez votre emploi comme un jeu qui vous permettra d'explorer de nouvelles voies.

Dans tous les cas, organisez-vous en vous livrant à des activités qui vous apporteront plaisir et détente. Soignez vos relations avec vos proches et vos amis. Au travail organisez-vous pour agir efficacement en utilisant des outils qui dans lesquels vous aurez toute confiance (To Do List papier, gestionnaire de tâches en ligne ...).

Ces quelques éléments appliqués efficacement vous aideront à vous prémunir de façon significative contre le syndrome d'épuisement professionnel.