

COMMENT ÉVITER LE BURN OUT AU TRAVAIL ?

12 Avr 2013 - by Dominique Donatien

Le **burn out** est à prendre très au sérieux. Il peut frapper n'importe qui, à tout moment, surtout si l'on a tendance à s'impliquer de façon excessive dans son **travail**.

Il ne faut pas confondre le **burn out** avec le **stress**, qui s'il est le résultat de ce dernier à long terme, il n'en est pas moins différent de par ses caractéristiques.

Le **stress** a en effet un impact à court terme. Vous subissez par exemple, un stress face à une situation que vous n'arrivez pas à contrôler. Il suffit que cette situation change pour que le **stress** diminue.

Vous pouvez subir un stress plusieurs jours d'affilés, si vous participez à un projet où la pression est permanente.

Alors que le **burn out** est la conséquence ultime du stress intense, vécu sur une longue période. Il relève de l'épuisement physique, moral et émotionnel.

Les symptômes du burn out

Celui qui souffre d'**épuisement professionnel** peut présenter les symptômes suivants :

- Pas d'énergie et peu d'intérêt pour son travail
- Un état léthargique permanent
- Un sentiment de fatigue intense et persistant, qu'un repos hebdomadaire ne suffit à combler
- Des troubles du sommeil
- Un sentiment de dévalorisation de soi et d'inutilité
- Un sentiment de vide
- Une émotivité accrue (facilement irritable)
- Le repli sur soi

Comment éviter le syndrome du burn out

Si vous présentez des signes avant-coureurs du **burn out**, il vous faut vous arrêter quelques jours, prendre des vacances pour recharger les batteries.

Mais cela ne suffit pas. Car une fois que vous allez reprendre votre travail, il y a de fortes chances que vous vous retrouviez face aux mêmes problèmes, certes avec un regain d'énergie, mais qui risquent de vous épuiser à nouveau, sur le long terme.

Il est nécessaire de prendre du recul pour trouver des stratégies que vous allez appliquer, pour éviter le **syndrome d'épuisement professionnel**.

Si vous ne pouvez avoir d'influence sur les facteurs externes de stress, vous pouvez cependant modifier vos comportements, en vous accordant moins de pression, en redéfinissant votre vision du **travail** bien fait. Ne soyez pas perfectionniste. Vous n'avez pas besoin d'être parfait. Effectuer son travail correctement suffit.

Si vous pouvez déléguer à vos collègues, faites-le sans hésiter et faites surtout confiance aux possibilités de vos pairs, qui ont certainement autant de compétences que vous.

Ne vous noyez pas dans une multitude de tâches sans intérêt, sachez **gérer les priorités**.

Apprenez à dire non si vous ne pouvez aider un collègue, si vous n'êtes pas disponible pour effectuer telle ou telle tâche, si vous ne pouvez faire des heures supplémentaires, car vous avez une vie en dehors de votre travail qui a autant de valeur pour vous, si ce n'est plus.

Donnez un but à votre **carrière**. Est-ce que gagner de l'argent est pour vous le seul but ? Avez-vous les moyens de donner plus de sens à votre **travail**, au-delà de l'aspect financier ? Comment faire pour que votre **travail** améliore la vie de vos semblables ? Le fait de donner aux autres à travers votre **travail**, donne un sens à votre **carrière** et booste votre énergie.

Si vous pensez que votre travail actuel n'est tout simplement pas fait pour vous, il est peut-être temps de penser à **changer d'emploi** et travailler sur un **plan de carrière** mieux adapté à votre personnalité.