

Reconstruction de l'identité professionnelle post burn out

Quel capital social en héritage
pour les entreprises ?

Sabine Bataille – Sociologue

Colloque international COMPARISK 2013 - BORDEAUX

Work Shop n°4 – Dépression et burn out

Présidente Nicole Rasclé – Rapporteur Didier Truchot



Sociologue , Consultante :

- Information, sensibilisation,
- Observatoire marché cadre,
- Orientation,
- Mobilité,
- Recrutement,
- Formation des équipes RH

Mot clés : Trajectoire professionnelle / reconversion / mutation / entretien annuel / entretien seconde partie de carrière / marché potentiel / entretien conseil / bilan de compétences etc...

Missions :

- Accompagnement des **cadres** :
 - en activité, en veille, en réflexion
 - en transition professionnelle
 - en reconversion professionnelle
- Accompagnement des **entreprises** :
 - en recrutement
 - en gestion des carrières

Mot clés : Entretien Orientation / Entretien Professionnel / Entretien Annuel / Bilan d'Orientation / Reconversion

Origine de l'enquête sur le burn out :

- Tensions sur le marché cadre
- Cadres en souffrance
- Méthodologie nécessaire.. **mais insuffisante**
- Rapport au travail se modifie (BDCl ↗)
- Changement **de** travail = changement **du** travail



CIF à DAUPHINE / Partenariat ANACT



Mot clés : 2005 – Harcèlement – Souffrance au travail – Violence –
Démotivation – Sens au travail – Nouvelles attentes – Changement de
regard sur le travail – 10 000 cadres reçus – 5000 entreprises

1 Problématique et constats

2 Risques et opportunités

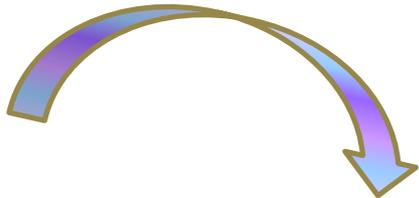
3 Enquête

4 Résultats

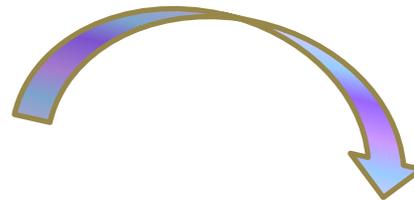
5 Perspectives et conclusion

- PROBLEMATIQUE ou RISQUES EN CASCADE ?

1. Comment **PREVENIR** l'épuisement professionnel ?



2. Comment /peut-on **RECONSTRUIRE** une identité professionnelle ?



3. De quoi héritent les entreprises en **CAPITAL SOCIAL**?

- ↗ Ouvrages sur le stress au travail...
- ↗ Essais sur le harcèlement, violence...
- ↗ Plaintes sur le travail, ravages...

...mais concrètement quid après ?



- 1- Comment EN sort-on ? (ds quel état)**
- 2 -Comment S'EN sort-on ? (quelles actions)**
- 3 -Quels impacts ? (trajectoires professionnelles)**

- Loi sur la durée de vie au travail (ANI)
- Obligation de durée (2de partie de carrière)

...ok, mais à quel coût social?



1- Etat des **ressources** des cadres ?
(compétences, motivations, aptitudes, santé)

2- **Capacités** et **aptitudes** face au travail ?
(cognitives, physiques, émotionnelle)

3 – **Etat du pilier** sur lequel reposer ce capital RH ?
(Bilan, coaching, formation)

- **RISQUES A EVITER :**

- Présentéisme, non engagement
- RH épuisée, vidées
- Carnage socio-professionnel

- **OPPORTUNITES A SAISIR :**

- Réfléchir au sens au travail (demande des cadres)
- Anticiper sa 2^{nde} partie de carrière
- Faire un point sur ses compétences et motivations

Demain, pour les cadres burn outés, l'enjeu sera :

- Comment **intégrer** le burn out dans sa carrière ?
 - Comment l'expliquer sur un cv ?
 - Comment expliquer une défaillance ?
- Comment **reconstruire/consolider** son identité ?
 - Comment rectifier une trajectoire ?
 - Comment changer de trajectoire ?
 - Comment renoncer pour avancer ?

- UN ANGLE SYSTEMIQUE ET PLURIDISCIPLINAIRE

- Comment > Pourquoi ?
- Ethno > Théorie
- Observation > Principes

Sociologie / Psychologie /
RH / Sciences de Gestion /
Management
Juridique / Droit social



=Principe **non pathologisant** et **dynamique (interactions)**
=Principe **non culpabilisant**, mais **responsabilisante**
(salarié / RH co-scénariste du développement)

- Emergence des **nouvelles formes sociales**
- **Interactions** systèmes/environnement/compétences

APPROCHE SOCIOLOGIQUE CONSTRUCTIVISTE

- **Posture systémique dynamique**

- Pourquoi > **Comment** → **Vers quoi ?**

3

2

1

- **Objectif visé :**

- **Modélisation** de la reconstruction post burn out

- **Précautions prises :**

- **3 / 5 ans** post burn out

- Risques de **réactivation** du trauma

- **Volontaires** et **concernés** (trop de témoins)

- **Espace de parole** (pas psy, mais narration thérapeutique)

LE BURN OUT : UN CHAGRIN D'HONNEUR

- Sujet médiatique... mais tabou (« *j'ai un ami qui...* »)
- Les cadres préfèrent **taire leurs difficultés**
- Les cadres préfèrent demander **un bilan de compétence** 😊

- **Victime-type :**
 - Aime son travail, Investie, professionnelle, rigoureuse
 - Reconnue comme très bon élément

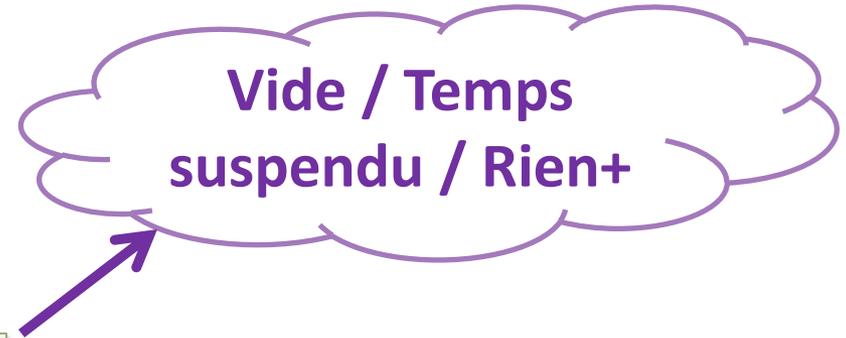
- **Peur du diagnostic :**
 - Dépression réactionnelle
 - Epuisement, décompensation

- **Deuil :**
 - De quoi ?
 - De qui ?
 - Pour quoi ?

- LA RECONSTRUCTION : UN LONG CHEMIN...
 - Mémoire **autobiographique**
 - Réorganisation des **souvenirs**
 - **Remédiation** des souvenirs vécus
 - Mettre des **mots** sur les maux (verbalisation)
 - **Comprendre** les mécanismes professionnels
 - **Identifier** les facteurs organisationnels
 - En finir avec l'opposition individuel/organisation

• ... UN FIL D'ARIANE:

- Thème du **Combat**
- Thème de l'**Arrêt**
- Thème du **Temps**
- Thème de l'**Espace**
- Thème des Frontières/Limites
- Thème de la **Vigilance**
- Thème de l' **Affirmation**



Thème du **corps**

Thème de l'**écologie**

- FOCUS sur :

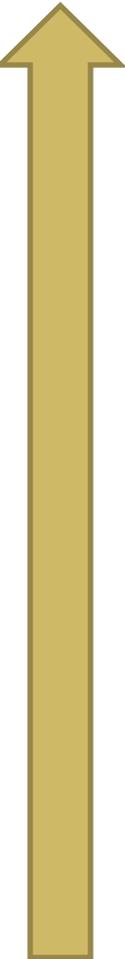
1. Concept du TEMPS
2. Concept de l'ESPACE



3. Concept d'IDENTITE

Concept du TEMPS

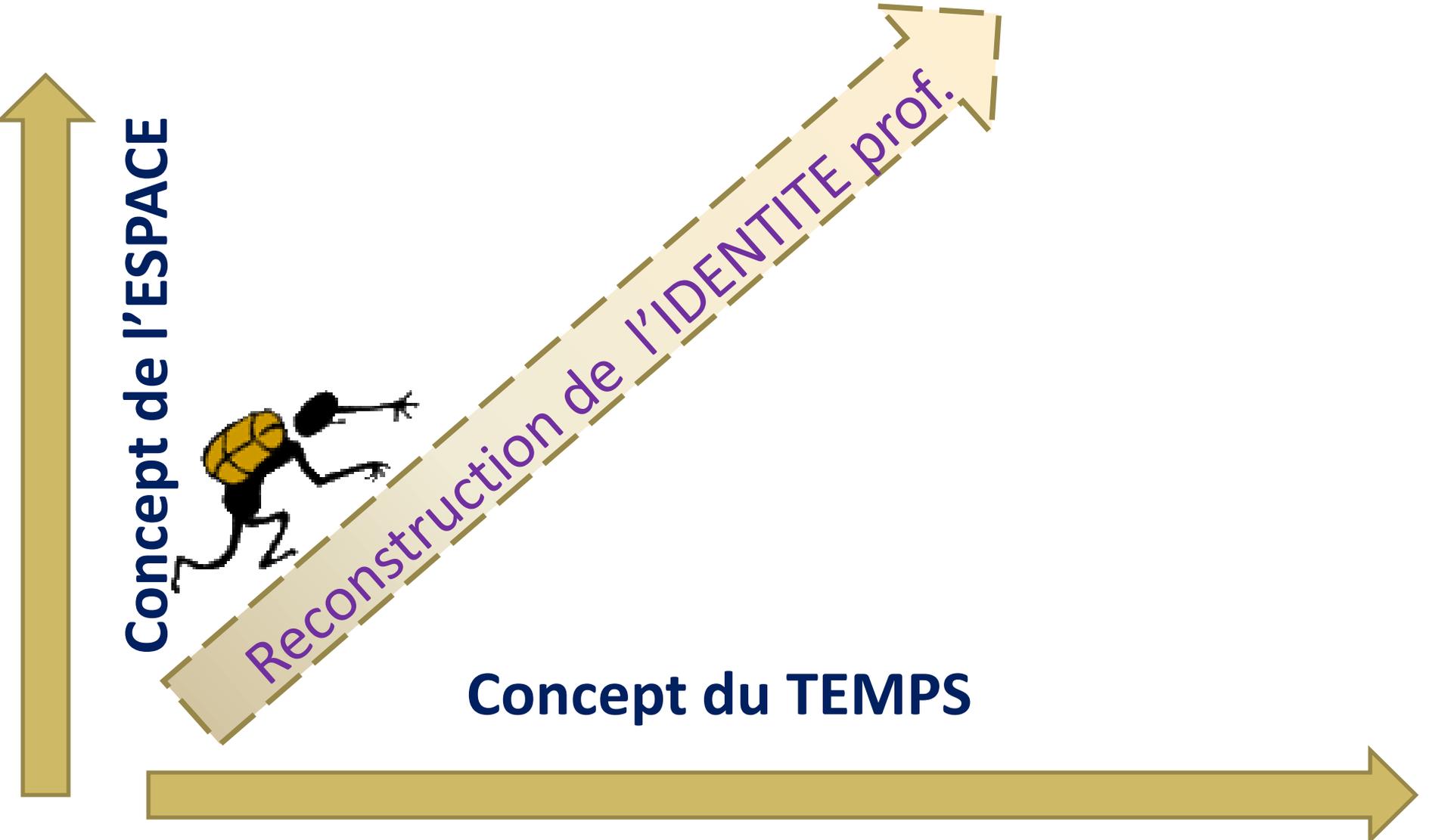




Concept de l'ESPACE



Concept du TEMPS



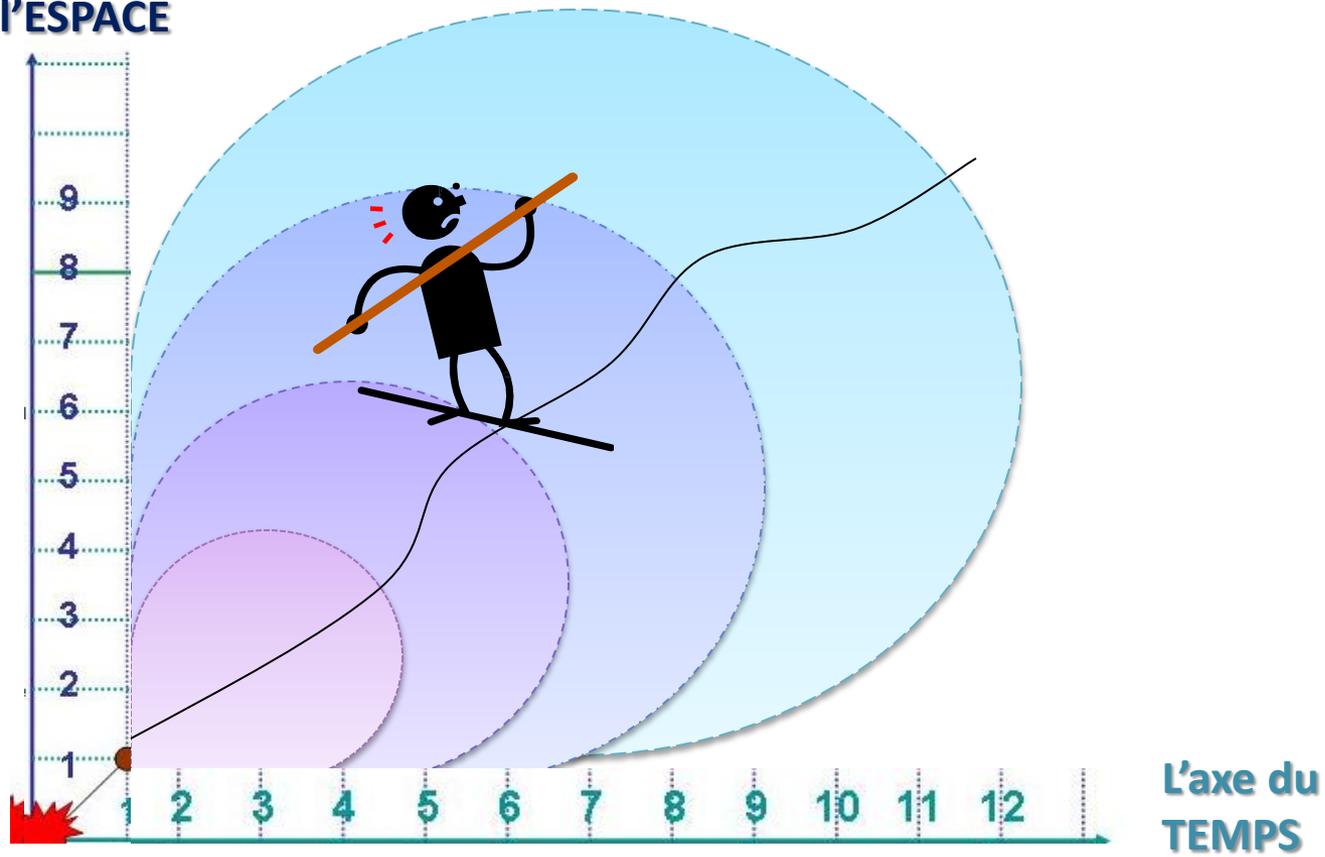
Concept de l'ESPACE

Reconstruction de l'IDENTITE prof.

Concept du TEMPS

POSITIONS TEMPORELLES ET ESPACES TRAVERSES

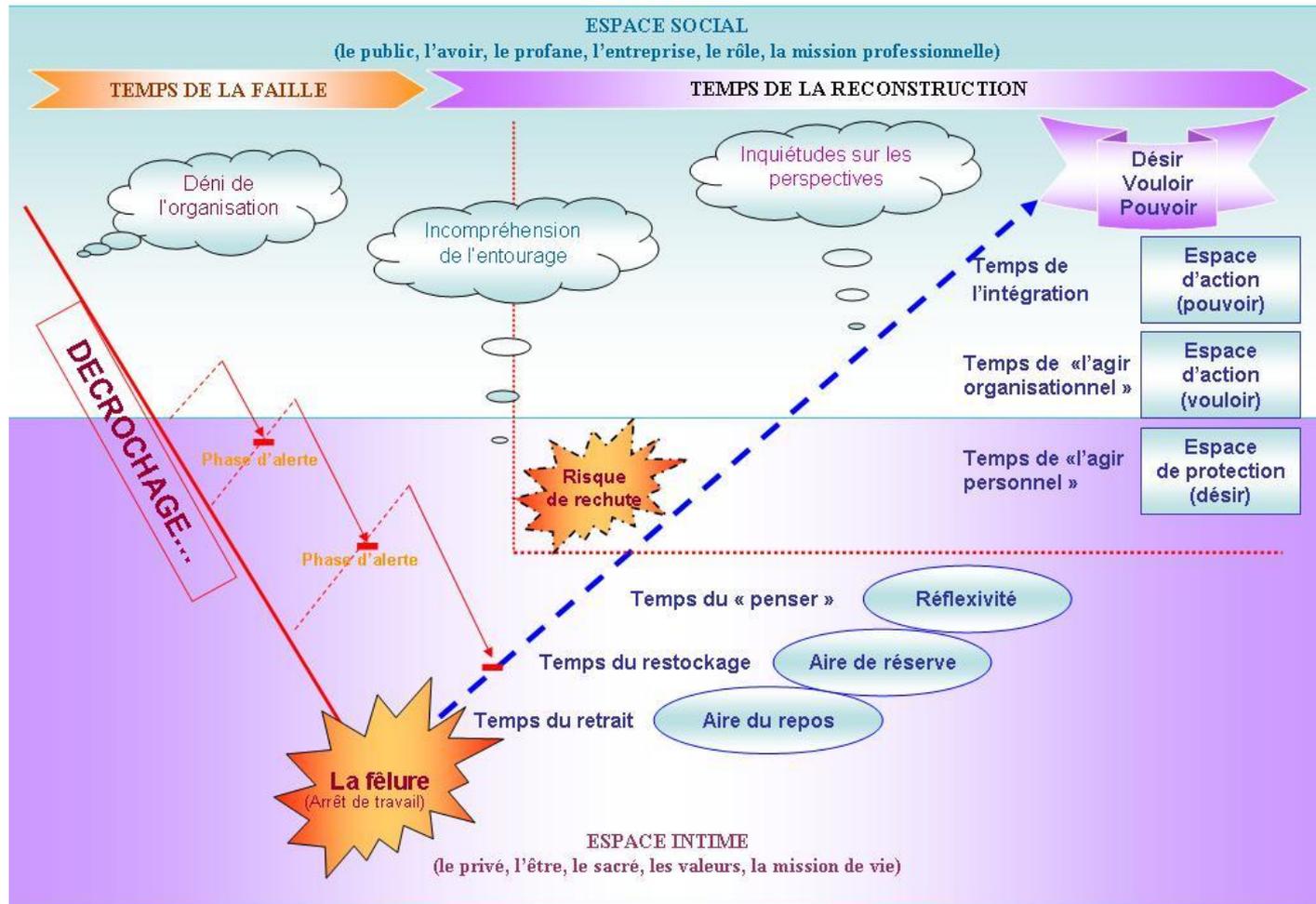
L'axe de
l'ESPACE



© Sabine Bataille

Se reconstruire après un burn-out, InterEditions, à paraître à l'automne 2013

Un concept lui-même en... construction



© Sabine Bataille

Se reconstruire après un burn-out, InterEditions, à paraître à l'automne 2013

LES IDEAUX TYPES RECONSTRUIT

- Les « *Artistes... incompris* »
- Les « *Ambitieux... désenchantés* »
- Les « *Funambules... en équilibre* »

LES IDEAUX TYPES RECONSTRUITS



- Les « *Artistes... incompris* » ©
 - S'affranchissent définitivement des anciens repères (démission, abandon de poste)
 - Risques de rupture sociale (DELD)
 - Ont plein de projets créatifs, décalés (voyages, art, cuisine, massage)
 - Reconversion professionnelle totale

Slogan : « *Il faut profiter de la vie, mais les autres ne me comprennent pas* ».

Tendance : « *Narcissique – Artiste – Créatif* »

LES IDEAUX TYPES RECONSTRUITS



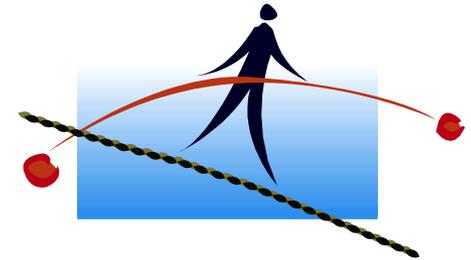
- Les « *Ambitieux... désenchantés* » ©
 - Le temps leur a manqué (temps partiel)
 - Créer de nouveaux repères (mobilité, déménagement, réorganisation perso/pro)
 - Aiment tjs leur travail mais l'investissent différemment
 - Ambitieux, ...mais plus réalistes (mesurent les risques)

Slogan : « *Pour vivre heureux, vivons cachés* »

Tendance : Lucide – Equilibre vie perso/pro

LES IDEAUX TYPES RECONSTRUITS

- Les « *Funambules en équilibre* » ©
 - Avancent pour ne pas tomber
 - Créent sans cesse de nouveaux repères
 - Vivent l'arrêt comme un sacrifice
 - S'emparent des dossiers à leur retour
 - Quête de leur utilité sociale
 - ...mais pas de projection vers l'avenir (nez guidon)



Slogan : « *Si je ne le fais pas, personne ne va le faire !* »

Tendance : Devoir-Activisme - Obligations

RECONSTRUCTION INDIVIDUELLE OU SOCIALE ?

- Le burn out **stigmatise** encore trop souvent l'individu...
- ...alors que les études **dénoncent** les causes **organisationnelles**...

LA DOUBLE CONTRAINTE DE LA RECONSTRUCTION

- **Oser dire non** = risque d'être **stigmatisé**
- **Pouvoir dire non** = risque de **(dé)classement**
- **La fin de la plainte** = un risque où « tout va bien »
- **Injonction paradoxale** :
 - Ne pas pouvoir ?
 - Ne pas vouloir ?
 - Évalue-t-on la capacité (compétence) ou la lucidité (aptitude) ?

RAPPELONS QU'ON SE (RE)CONSTRUIT :

- **Au travail et par le travail :**
 - L'identité requiert un **autre** (alter ego)
 - Le travail comme lieu **d'interactions**
 - Le travail comme lieu de **protection**
 - Le travail comme lieu de **reconstruction**
 - Le travail comme lieu **d'expression de soi**

DES SOLUTIONS RESPONSABLES :

- 1. PREVENIR LES FAILLES ET CONSOLIDER LE COLLECTIF**
- 2. MISER SUR L'AGIR ORGANISATIONNEL**
- 3. CO CONSTRUIRE LA RECONSTRUCTION**

MERCI DE VOTRE ATTENTION A TOUS !

SABINE BATAILLE

06.64.68.36.45

Bataille91@gmail.com