



**BOOST  
TRAIN & RETAIN**

**COMPÉTENCE - ÉPUISEMENT PROFESSIONNEL**

**ELEBO**





**BOOST  
TRAIN & RETAIN**

## COMPÉTENCE - ÉPUISEMENT PROFESSIONNEL

1. Comprendre l'épuisement professionnel
2. Causes de l'épuisement professionnel
3. Prévenir l'épuisement professionnel
4. Résoudre l'épuisement professionnel au travail
5. Le coût du burn-out
6. Avancer



# COMPÉTENCE - ÉPUISEMENT PROFESSIONNEL

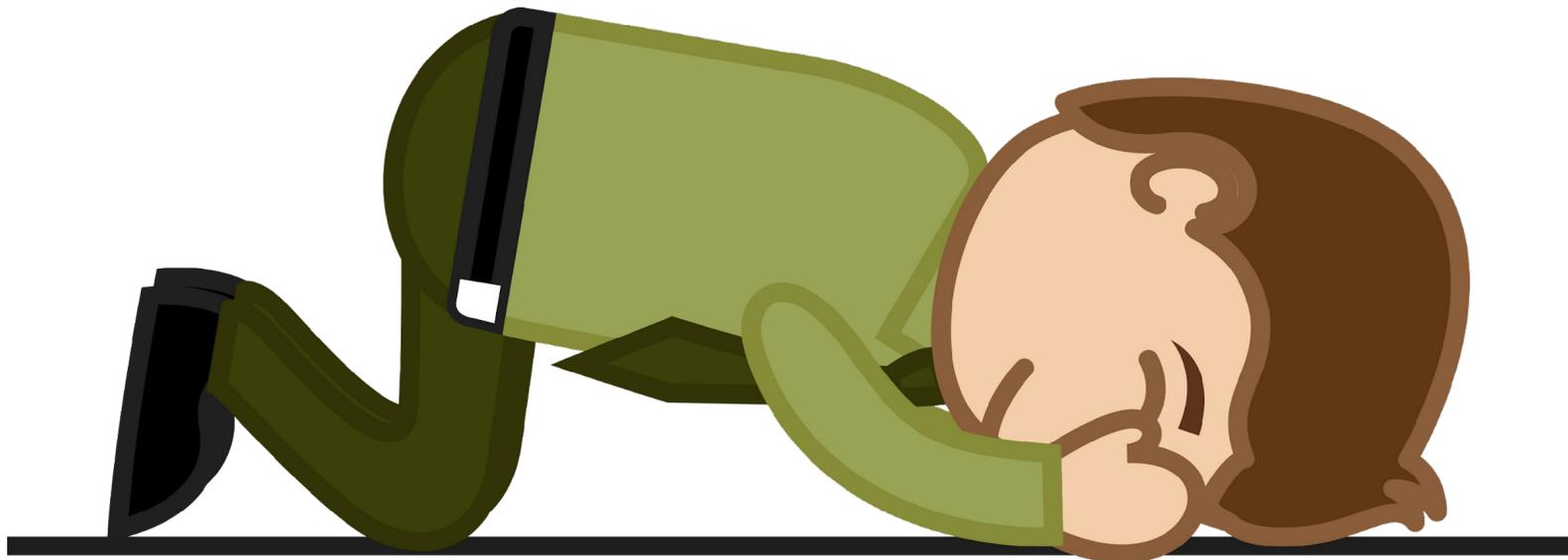


**BOOST**  
**TRAIN & RETAIN**

Le burn-out est un état d'épuisement émotionnel, mental et physique provoqué par un stress prolongé. Cette situation est plus fréquente chez les personnes qui travaillent dans des environnements très stressants comme les soins de santé, le travail social ou l'éducation. Si elle n'est pas traitée, elle peut avoir de graves conséquences pour les individus et l'organisation pour laquelle ils travaillent.

Symptômes:

- Fatigue chronique
- Insomnie
- Irritabilité
- Manque de motivation
- Maladie cardiaque
- Dépression



## Causes de l'épuisement professionnel

De nombreux facteurs peuvent contribuer au burn-out :

- Exigences du travail telles que la charge de travail et la pression du temps
- Manque de contrôle : l'extension de l'autonomie et du pouvoir de décision aux salariés
- Conflits interpersonnels : collègues ou superviseurs difficiles
- Manque de soutien social
- Attentes d'emploi peu claires
- Inadéquation entre les valeurs individuelles et celles de l'organisation



## Prévenir l'épuisement professionnel

La prévention de l'épuisement professionnel nécessite une combinaison de stratégies individuelles et organisationnelles.

Stratégies individuelles :

- Pratique de soins personnels : exercice, méditation, loisirs
- Fixez-vous des objectifs réalistes
- Rechercher un soutien social qui procure un sentiment de connexion et de validation

Stratégies organisationnelles :

- Environnement favorable pour favoriser l'équilibre travail-vie personnelle : programme de travail flexible
- Possibilités de développement professionnel : programmes de formation et de promotion
- Reconnaissance : retours réguliers



## Résoudre l'épuisement professionnel au travail

Il est important que le lieu de travail dispose de politiques claires pour lutter contre l'épuisement professionnel. Ces politiques peuvent inclure :

- Lignes directrices pour la gestion de la charge de travail
- Techniques de réduction du stress
- Ressources de soutien pour les employés qui pourraient être en difficulté

Une mesure très intéressante pourrait être que les employeurs et les employés créent, en travaillant ensemble, un plan de bien-être incluant l'engagement en matière de productivité et la satisfaction globale.



# Le coût du burn-out



L'épuisement professionnel peut avoir un impact et des coûts importants tant pour les individus que pour les organisations.

Personnes:

- Diminuer la satisfaction au travail
- Mauvaise performance
- Réduire la qualité de vie: Hypertension artérielle, Obésité

Organisations :

- Augmenter l'absentéisme
- Chiffre d'affaires
- Diminution de la productivité



## Avancer



Cette partie nécessite un engagement élevé à la fois des individus et de l'organisation. Les stratégies qui peuvent faire la différence comprennent :

- Techniques de gestion du stress
- Fixer des limites sur le lieu de travail
- Détecter et résoudre les problèmes sous-jacents tels que l'insatisfaction au travail ou les difficultés personnelles

Cela peut conduire à accroître la satisfaction au travail, la productivité et une meilleure qualité de vie pour toutes les personnes impliquées.





Funded by  
the European Union

The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

