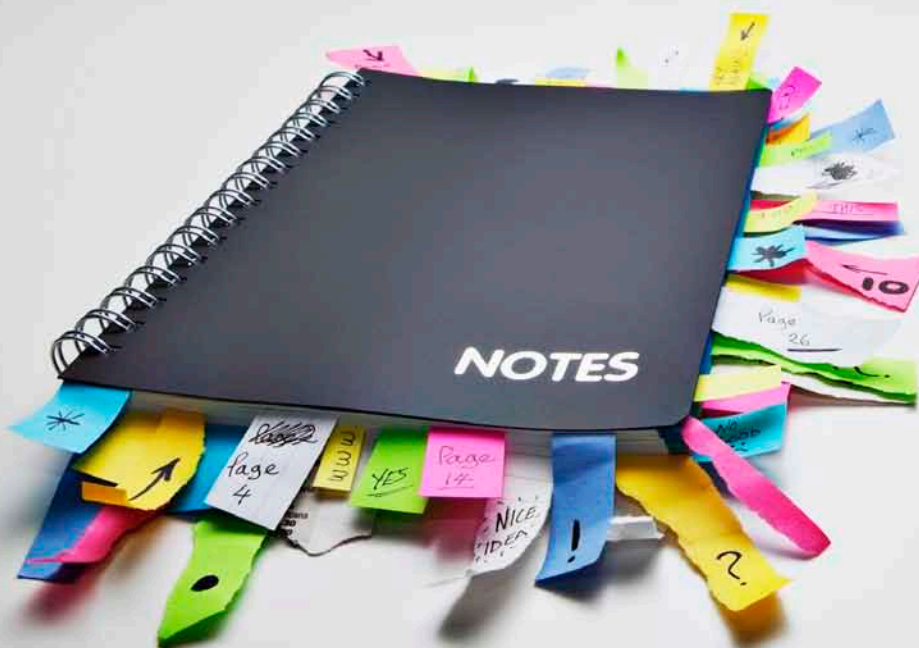


La surcharge de travail est la première cause du burn-out, mais pas la seule



Cumuler surcharge de travail, sentiment de manque de contrôle, manque de reconnaissance et perte d'adhésion aux valeurs de l'entreprise est une situation explosive.

sonnes concernées ne réalisent souvent pas d'elles-mêmes la gravité de leur état. Paradoxalement, ce sont souvent les plus solides qui sont touchées.

LES DÉGÂTS SUR L'ENTREPRISE

Mais il ne faut pas sous estimer les dégâts du burn-out sur l'entreprise: chute de la productivité, de la créativité, de la motivation et de la qualité du travail du salarié concerné; augmentation de la charge de travail des autres salariés qui doivent combler l'absence du malade (augmentant les risques de les voir eux aussi sombrer); amoindrissement de la confiance des autres salariés (elle est pourtant un enjeu majeur de la réussite de l'entreprise), etc. Par ailleurs, ce phénomène a aussi un coût très important pour la société: le salarié

TÉMOIGNAGE

« J'ai perdu confiance en moi »

Chloé, 33 ans, a un travail passionnant dans lequel elle s'est trop impliquée. Elle s'est retrouvée en début de burn-out.

« Je me sentais de plus en plus seule au travail, en raison du désintérêt de mon chef pour ma mission. En même temps, je vivais des événements compliqués dans ma vie familiale. Peu à peu, j'ai commencé à perdre le sommeil. Je ne m'endormais plus avant quatre heures du matin. En quelques semaines je suis devenue un zombi. Le médecin m'a donné des somnifères, sans résultat. J'étais épuisée, je n'arrivais plus à réfléchir, à me concentrer, à

travailler. J'ai commencé à perdre confiance en moi sur le plan professionnel, à fuir mes collègues, à être agressive avec eux. Mon caractère avait changé. Le week-end, je passais mon temps à essayer de dormir, à pleurer, à déprimer en pensant que ma vie était fichue... Je ne voulais plus sortir avec mon époux, plus voir d'amis. Je m'en suis sortie par étapes. J'ai commencé par prendre des vacances au grand air: balades sur la plage, lecture... Ensuite, j'ai fait

une retraite qui m'a aidée à choisir de me reprendre en main. En rentrant, j'ai enfilé mes baskets et je suis allée courir. J'ai troqué les somnifères contre des médicaments naturels contre le stress et l'insomnie. Peu à peu mon sommeil est revenu et ma joie de vivre avec lui! J'ai pu reprendre pied au travail en mettant plus de distance, en sortant plus tôt le soir, en donnant la priorité à ma vie personnelle. Aujourd'hui, je suis guérie... et prudente! »