



«Le « Burnout », effet de mode ou réalité ?»

Suis-je encore à la hauteur dans mon travail ?
Pourquoi suis-je tout le temps fatigué(e) ?
Je dors mal ! Je n'arrive plus à me relaxer !
Je ne supporte plus le bruit, les contrariétés, les imprévus !
J'ai l'impression d'être toujours en retard !

.....

Depuis quelques années, de plus en plus de personnes consultent pour des problèmes liés au stress au travail. De plus, depuis peu le burnout commence à être une des préoccupations des entreprises face à l'augmentation de l'absentéisme lié à cette problématique.

En quoi sommes-nous tous concernés ?

A l'échelle européenne, les problèmes de stress, de dépression et d'anxiété liés au travail touchent 15,8% de la population active.

En Belgique, le burnout ne fait pas partie des pathologies reconnues par l'INAMI contrairement à la France.

Selon une étude de 2015, en Belgique, près de 2 travailleurs sur 3 ressentent du stress au travail, soit une **augmentation de 18,5 %** par rapport à 2010. Près de 1 travailleur sur 10 souffre de burnout réel. En moyenne, un travailleur souffrant de burnout est absent **pendant 96 jours, soit près de 5 mois**, selon les responsables RH.

Tout ceci est-il un effet de mode ou une « nouvelle » réalité ?

Que se cache -t-il derrière le terme « burnout » ?

C'est le psychiatre américain Herbert Freudenberger qui créa ce terme en 1974. En français on le traduira par « fatigue professionnelle » ou « usure professionnelle ». Le terme n'est donc pas si récent et les premiers cas de burnout apparaissent plutôt dans des fonctions à caractère social.

Pourtant, depuis quelques années ce mot est de plus en plus fréquent dans notre vocabulaire professionnel et ce, dans tous les secteurs de la vie active. Le burnout serait-il alors le révélateur d'un mode fonctionnement de notre société et de ses valeurs lié au travail ? Ce qui est sûr, c'est que pour la personne qui en souffre, il s'agit d'une crise de valeurs et d'une remise en question profonde et douloureuse.



**«Le « Burnout »,
effet de mode ou réalité ?»**

Beaucoup pensent que cela ne leur arrivera pas, que les personnes absentes pour « burnout » profitent du système, Pendant de longues années, il a été considéré comme un épiphénomène majoritairement dû à des caractéristiques individuelles. Cependant, nous sommes tous susceptibles de faire un burnout dans notre carrière. En effet, le burnout est un processus multifactoriel, graduel et qui peut progresser insidieusement au sein de l'organisation.

Toutefois, avant d'atteindre le point de rupture, des solutions existent tant individuelles que collectives. Il est important de prendre conscience et de travailler sur les causes mais aussi sur le processus qui pourraient mener au burnout.

Et, lorsqu'on est confronté au burnout, il s'agit d'abord de se protéger et de se retirer. Ensuite, vient le moment de panser ses blessures.

Nous aborderons ce thème lors de la soirée d'informations.

prochaine conférence sur le sujet | vendredi **09.10 à 19h**
par **Charlotte Wolfe**, psychologue, conseillère en prévention psychosociale



Participation (boisson de bienvenue offerte)

Prévente* : 5€ / Sur place: 7€ | Etudiants Prévente* : 3€ / Sur place: 5€

Lieu: Contraste
45/47 rue Général Capiaumont, 1040 Bxl

* à payer sur le compte de L'Elan
IBAN BE 64 9796 3736 2652

> Inscription obligatoire
www.lélan.be > cliquez ici
ou **02/662.08.20**