

De l'addiction au travail aux premiers signes de burn-out

dépistage et prise en charge



La santé au travail ?

● Santé au travail

Dépistage

Prise en charge

Un équilibre entre usure et ressources :

- Facteurs de stress et d'usure
impuissance à changer ?
- Ressources et récupération
Dans le travail : Sens du travail, intérêt, ambiance d'équipe, reconnaissance
Dans la vie privée : Se défouler ? Un bon sommeil ?
Un bon réseau de soutien ? Des projets personnels ?
Se changer idées ?

**Une bonne qualité de vie selon nos valeurs
Pouvoir suivre ses priorités de vie uniques**



Les raisons de travailler trop ?

Santé au travail

Dépistage

Prise en charge

- Poste de travail très chargé
- Etre passionné par son travail
- Masquer les problèmes privés (fuite de l'anxiété ds le travail)
- Hyperactivité/peur de l'ennui
- Modèle parents surinvestis
- Burn-out
- Addiction au travail



Le flow, une drogue ?

Santé au travail

Dépistage

Prise en charge

Le défi coïncide avec les aptitudes à le surmonter :

- Totale présence dans l'action, en contrôle, pleine concentration, plaisir intense
- fluidité intérieure, un accord optimal entre nos pensées, nos actes et la motivation d'y arriver
- sensation grisante de toute puissance
- taux élevé de dopamine dans le cerveau



Signes qui devraient alerter...

Santé au travail

Dépistage

Prise en charge

Epuisement physique :
fatigue de tension
Irritabilité, inquiétudes, angoisses
Démotivation, aversion du travail
Ruminations envahissantes
Isolement
Sentiment d' impuissance
Doute de ses compétences

- « Je ne me reconnais plus ...»
- « J'ai pétié les plombs !»
- « C'est juste plus possible ! »



Prise en charge et traitement

Santé au travail

Dépistage

● Prise en charge

1^{ère} phase : remonter niveau énergie

- Expliquer le processus
- Renforcer les ressources d'abord
- Sommeil et activité physique

2^{ème} phase : comprendre et analyser

- Identifier les sources d'épuisement
- Comprendre comment agir autrement
- Apprendre à décharger les tensions
- Réinvestir la vie privée
- Reposer les objectifs de vie

3^{ème} phase : travailler autrement

- Accompagner la reprise du travail progressive
- La reprise du travail fait partie intégrante du traitement !



Pour aller plus loin...

Santé au travail

Dépistage

Prise en charge

Burn-out : *le détecter et le prévenir*

Catherine Vasey
Préface d'Angelo Vicario



Le travail autrement

Êtes-vous en burn-out sans le savoir ?

Le travail autrement

- www.noburnout.ch
(Logiciel d'évaluation)
- www.swissburnout.ch
(En allemand et anglais)
- Jeu de cartes « vivant au travail »

