

dépistage et prise en charge



La santé au travail?

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

Dépistage

Prise en charge



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

Le défi coïncide avec les aptitudes à le surmonter :

Dépistage

Prise en charge

•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 erveau



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



- « J'ai pété les plombs !»
- « C'est juste plus possible! »





Prise en charge et traitement

1ère phase : remonter niveau énergie

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

2ème 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

3ème phase : travailler autrement

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



Dépistage

Prise en charge

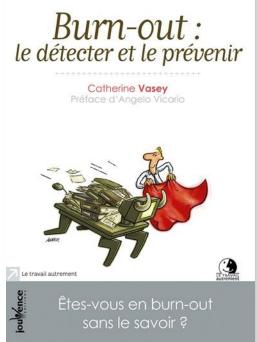


Pour aller plus loin...

Santé au travail

Dépistage

Prise en charge



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



