LA SOUFFRANCE AU TRAVAIL.
PERSPECTIVE CHRÉTIENNE

LE BURN-OUT

webconférence
#2 Gratuite



Magali Heitz

ACCOMPAGNATRICE ET FORMATRICE EN PRÉVENTION DU BURN-OUT



Francoise Newinger

MEDECIN DU TRAVAIL, SPÉCIALISTE RISQUES PSYCHOSOCIAUX

REPLAY WEBCONFERENCE



LE RESEAU DES PROFESSIONNELS CHRETIENS

ASSOCIATION

C-PROactif

GLORIFIER DIEU PAR NOTRE TRAVAIL

A votre service :

C-PROACTIF
GLORIFIER DIEU PAR NOTRE TRAVAIL

Des ressources

La Bible a beaucoup ce choses à dire sur nos vies professionnelles ! Plein de ressources pour le découvrir et le vivre...

Des groupes

La meilleure façon de grandir : des groupes de discussion pour apprendre et avancer ensemble dans le service de Dieu au travail.

Des temps de prière

Des rendez-vous réguliers pour intercéder pour notre vie de travail, nos secteurs professionnels et notre pays

De la formation

Séminaires, webinaires : prendre du temps de qualité pour mieux vivre votre foi sur votre lieu de travail.

Du coaching

Pour vous aider avec des besoins plus personnels, un entretien offert avec un coach certifié pour vos questions de vie au travail.

NEW

La cafet'

C-PROACTIF
GLORIFIER DIEU PAR NOTRE TRAVAIL

Pouvoir la vivre d'une façon qui glorifie Dieu et reflète sa présence

'Penser' notre activité professionnelle comme Dieu la voit



Impacter notre environnement avec les valeurs de l'Evangile

Apporter un témoignage cohérent de notre espérance

C-PROACTIF

GLORIFIER DIEU PAR NOTRE TRAVAIL

Burn out

Syndrome d'épuisement professionnel

« Epuisement physique, émotionnel et mental qui résulte d'un investissement prolongé dans des situations de travail exigeantes sur le plan émotionnel. » (HAS)



Nos oratrices



Françoise Newinger

Médecin du travail, référente RPS
15 ans de consultation pour les salariés en souffrance au travail.
Association u2rdp (unité de ressources pour la restauration et le développement de la personne).



Magali Heitz

Infirmière en milieu hospitalier puis en santé au travail (RPS, burn-out et conflit au travail).
Depuis 2022, Consultante en médiation professionnelle : prévention des RPS, accompagnement à la qualité relationnelle pour les dirigeants/managers et les équipes.
En 2023, Association PrésenCiel : le repos, et l'accompagnement pluridisciplinaire de la personne.

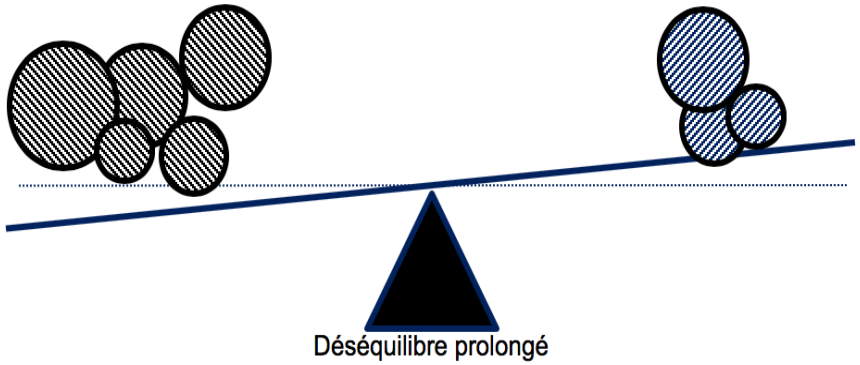


Plan

1. Historique
2. Du stress au burn-out, mécanisme
3. Manifestations et symptômes du burn out
4. Physiologie du burn-out
5. Pistes de prévention

De quoi parle-t-on ?

- Résulte d'un déséquilibre important et prolongé entre une situation de travail et un individu qui ne dispose plus des ressources suffisantes (moyens, soutiens, reconnaissance…) pour faire face aux exigences de son travail, dans le respect des valeurs de son métier.
- Ecartèlement entre ce que je suis et ce que je dois faire
- Entrée dans la classification des maladies de l'OMS en 2019
- Maladie professionnelle, non inscrite dans les tableaux, reconnaissance par le CRRMP
- Problème de santé publique: 32% des salariés en situation de BO (2 à3 millions)

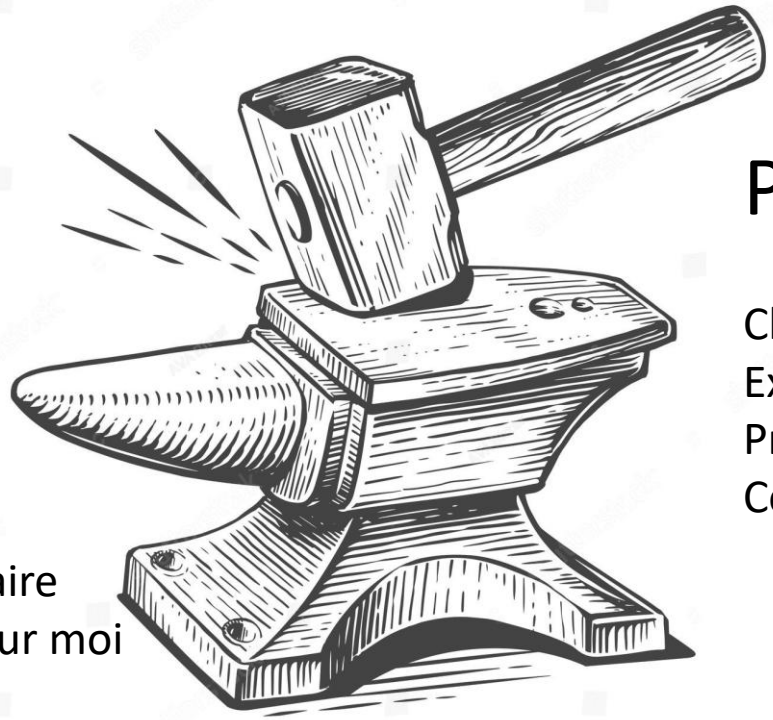


Freudenberger Causes du burnout = liées à l'individu	Maslach Causes du burnout = organisationnelles
Ceux qui craquent sont ceux qui étaient: - les plus investis, - les plus motivés, - les plus dynamiques, - les plus convaincus de l'importance de leur travail, - les plus impliqués. Burnout = maladie du battant	Ceux qui craquent sont ceux : • dont le métier implique une relation d'aide, • soignants, médecins, psychologues, assistants sociaux, avocats, • personnes travaillant auprès de personnes démunies, enseignants, policiers… Burnout = maladie du soignant

Mécanismes à l'origine du Burn out

Pressions internes

Je n'ai pas le choix ; je dois
Si je ne le fais pas, personne ne peut le faire
Je ne peux pas abandonner, on compte sur moi
Il faut que ce soit parfait ….



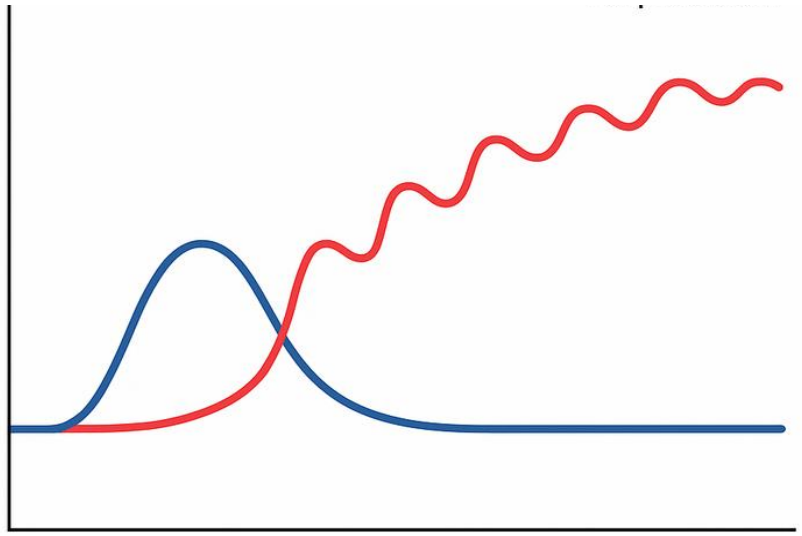
Pressions externes

Charge de travail importante
Exigences de résultats
Pression temporelle
Conflictualité ….

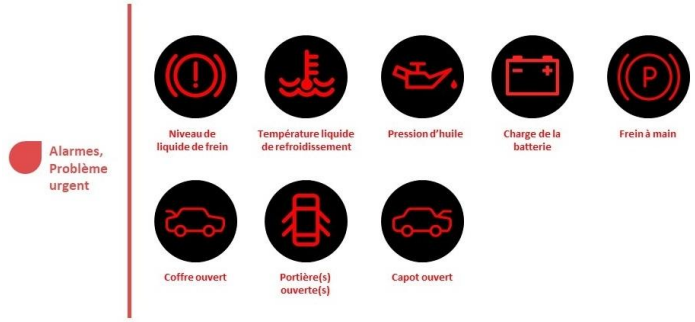
TEMPS

Réaction d'adaptation au stress (Seyle)





Les symptômes du burn-out : les 4 C vos voyants sur le tableau de bord



Corps	Coeur	Cognitifs	Comportementaux
Fatigue chronique	Irritabilité	Diminution de la concentration	Isolement, repli
Troubles du sommeil	Peurs mal définies	Erreurs, fautes, oublis	Hyperréactivité
Tensions musculaires	Manque d'entrain	Difficultés à prendre des décisions	Agressivité
Maux de tête	Hypersensibilité	Difficulté à réaliser plusieurs tâches à la fois	Recours à l'alcool, tabac, drogues, tranquillisants…
Vertiges, nausées	Absence d'émotions	Dévalorisation	

Syndrome à 3 dimensions



- Émotionnel
- Psychique
- Physique:
  le repos n'est plus réparateur

EPUISEMENT

- Détachement
- Désengagement
- Déshumanisation

CYNISME

- Inefficacité
- Dévalorisation de soi
- Perte de sens

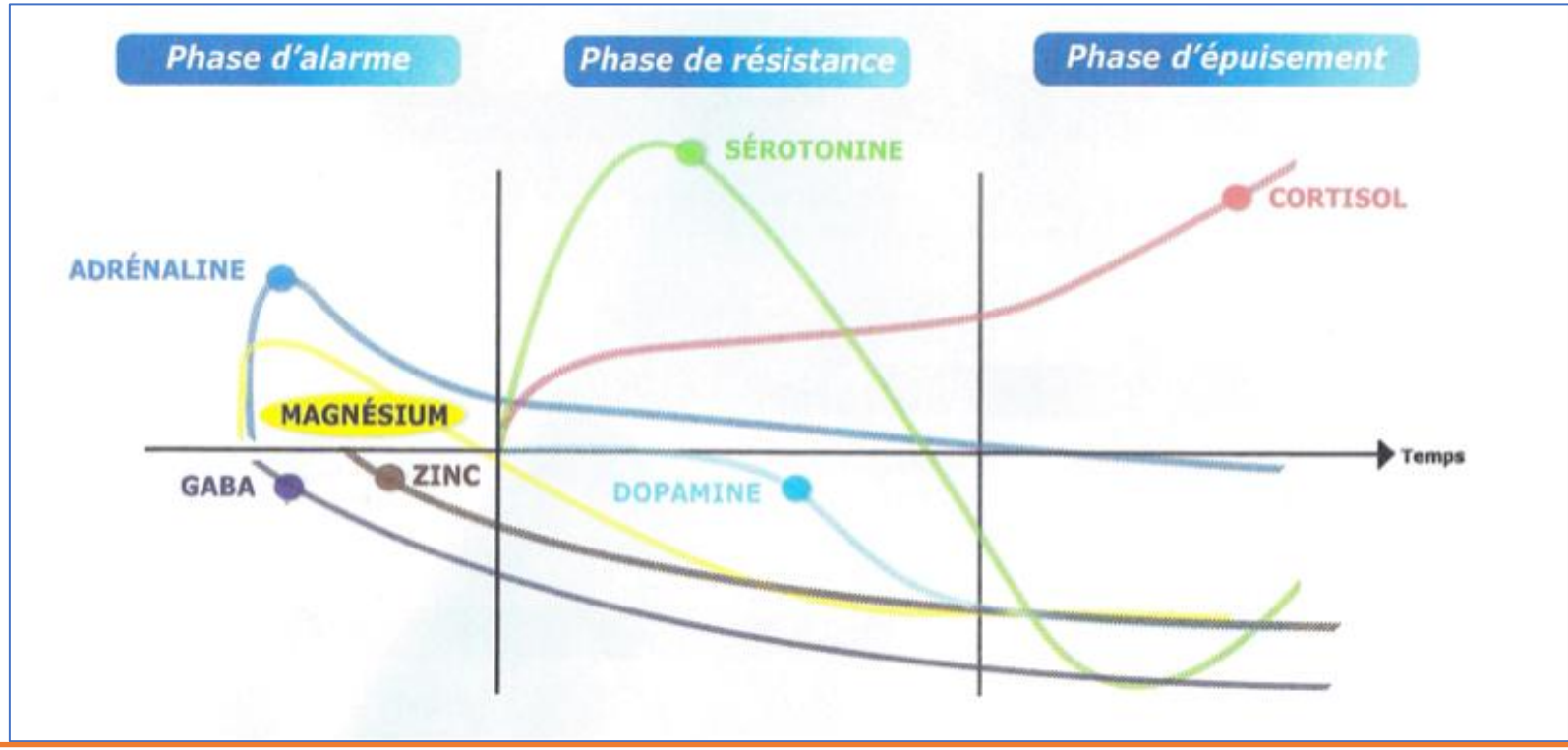
Diminution de l'accomplissement personnel au travail

Physiologie du burn-out



« C'est toi qui as formé mes reins, qui m'as tissé dans le ventre de ma mère. Je te loue de ce que je suis une créature si merveilleuse. Tes œuvres sont admirables, et je le reconnais bien. »

Psaume 139 v 13 et 14



Dopamine

Hormone de la mise en route

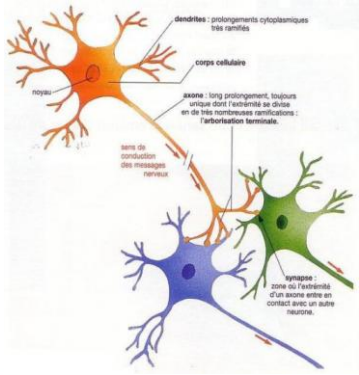
- Influence le comportement
- Favorise le décodage des informations internes et externes
- Rôle dans la motivation
- Renforce les actions bénéfiques
- Provoque la sensation de plaisir

Sérotonine

Protège le SNC

- Pousse l'individu à maintenir une situation qui lui est favorable
- Réduit la prise de risque
- Réduit l'impact des évènements perturbants
- Favorise le traitement des informations internes

Conséquence de l'hypercortisolémie



Levée de la boucle de rétrocontrôle.

Atteinte de l'hippocampe

troubles de l'apprentissage et troubles de la mémoire

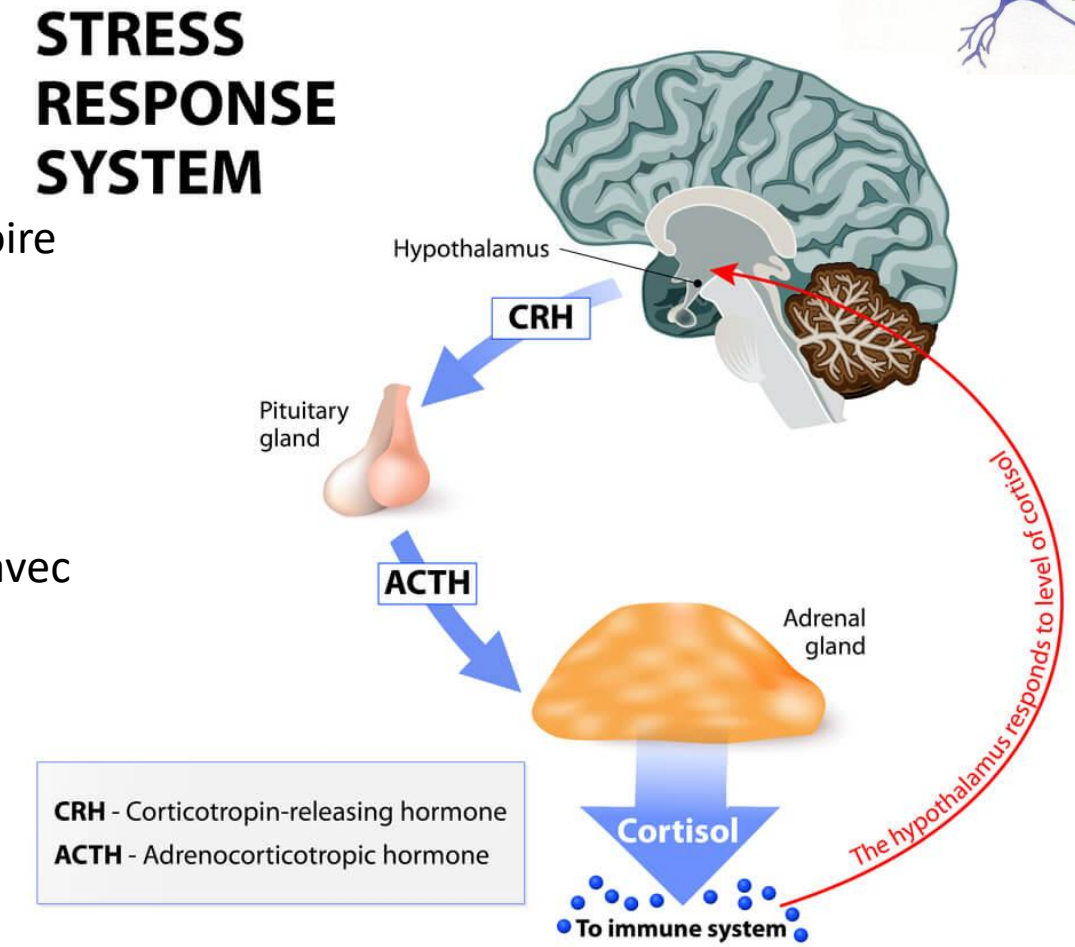
Modification des réseaux neuronaux

trouble de l'attention et trouble de la flexibilité
augmentation de l'anxiété
Modification de la mémoire émotionnelle
Modification des circuits de récompense/aversion avec perte de la valeur hédonique de certains stimuli

Altération du système immunitaire

Modifications épigénétiques

Transmissible à la génération future!





Où en suis-je?

Le questionnaire de Maslach explore les 3 dimensions

MBI: Maslach burn-out inventory



Avez-vous des questions ou des remarques ?

Prévenir : prendre soin de soi

Physique

- Exercice physique
- Bien manger et dormir
- Temps de déconnexion régulier
- Congés si maladie, fatigue
- Entretenir les relations, les moments de légèreté

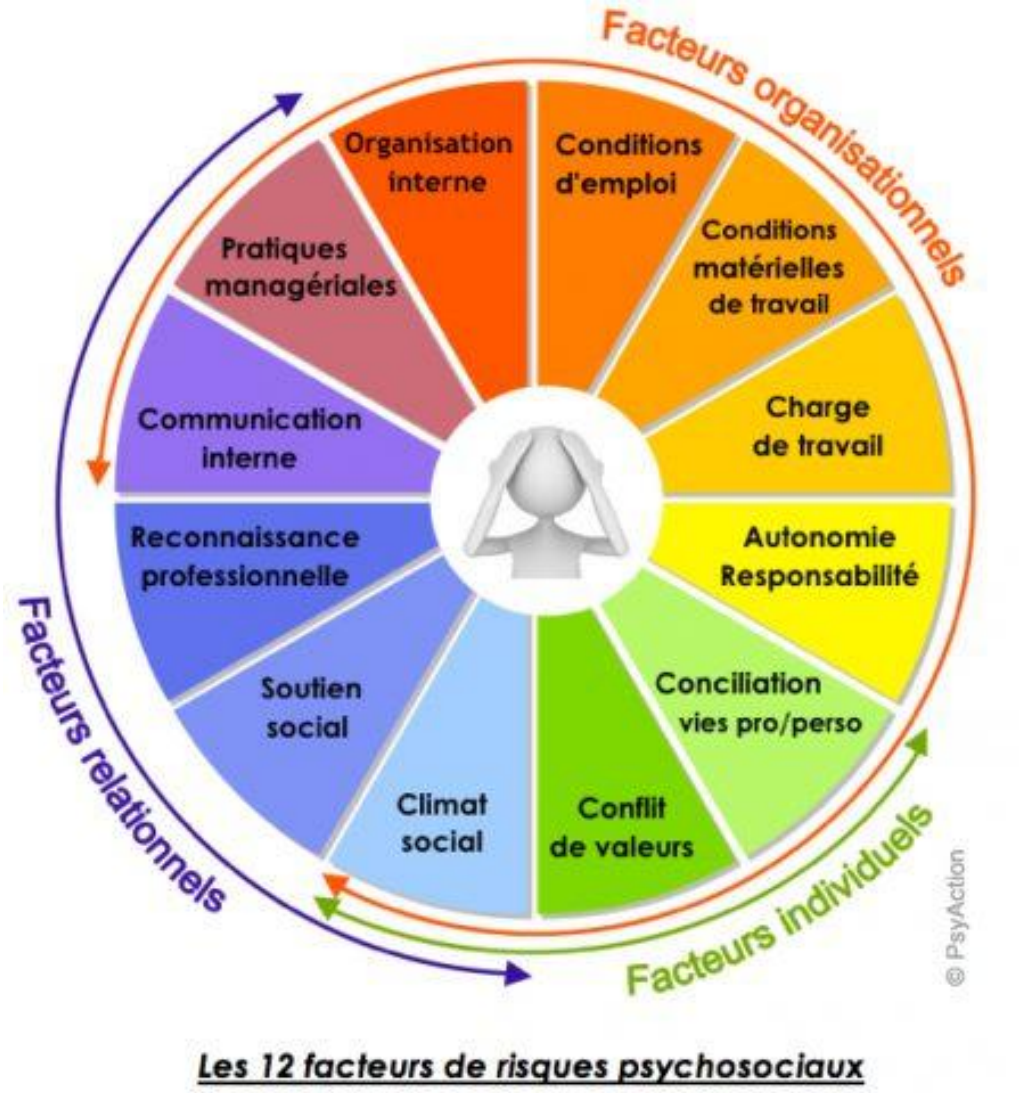
Emotions/cognitions

- Se connaitre: « comment ça va? »
- Accueil des émotions, mettre en mots
- Reconnaître les besoins
- Pister les fausses lois: « il faut, je dois, sois fort, parfait, fais plaisir… »

Spiritualité

- Expériences d'émerveillement
- Temps dans la nature
- Entretenir l'optimisme
- S'exposer au beau, bon, inspirant

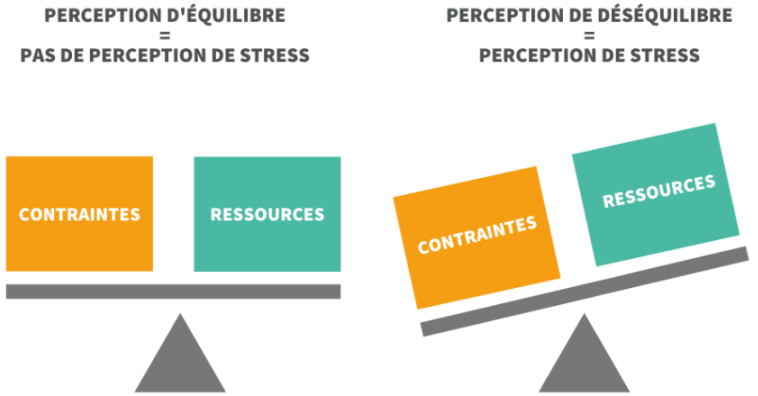
Prévenir: agir sur le travail



Les 12 facteurs de risques psychosociaux

- Respecter mes valeurs, mes priorités
- Tenir compte du décalage entre travail prescrit et travail réel
- Agir collectivement, acter les faits : l'employeur a une obligation de moyens et de sécurité de résultat
- Le soutien social est un facteur de protection important

Un équilibre à trouver



Ressources individuelles

- Me connaître: qui je suis, quelle est ma mission, quelle est mon identité
- Capacités à m'affirmer, à fixer des limites, à dire non
- Savoir accueillir et comprendre mes émotions, mes besoins

Ressources externes

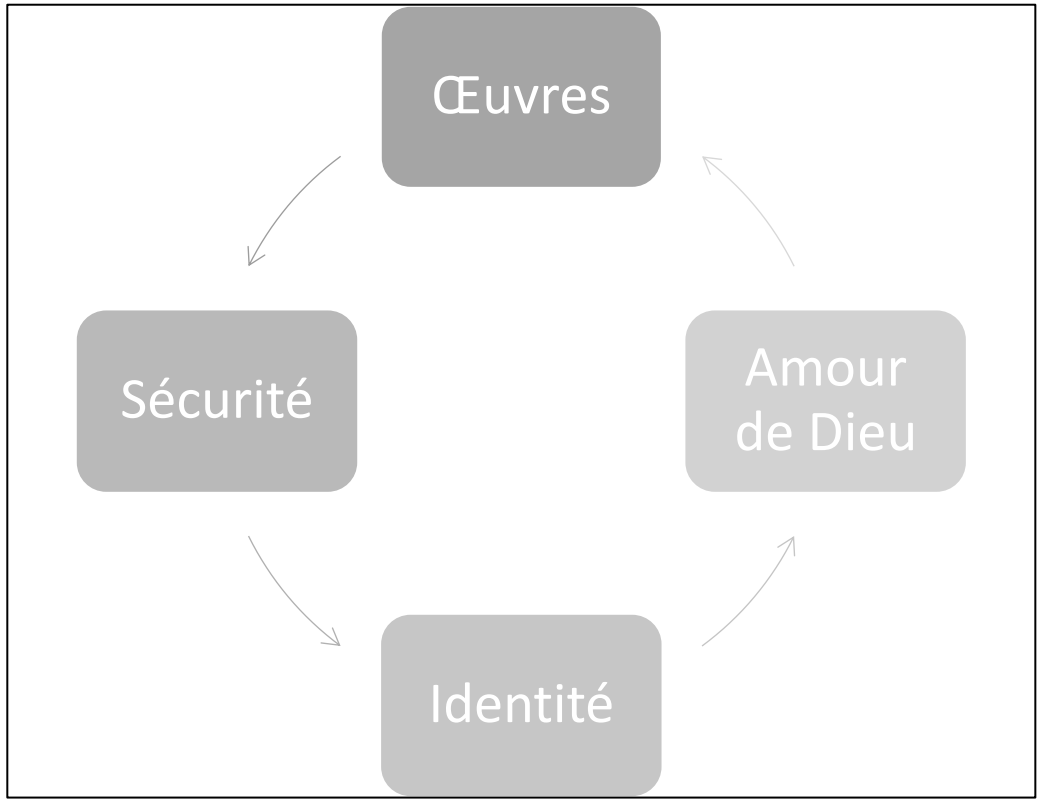
- Milieu familial
- L'église
- Les partenaires de prière
- Les ami(e)s
- Les collègues de travail
- Médecin, psychologue, association…

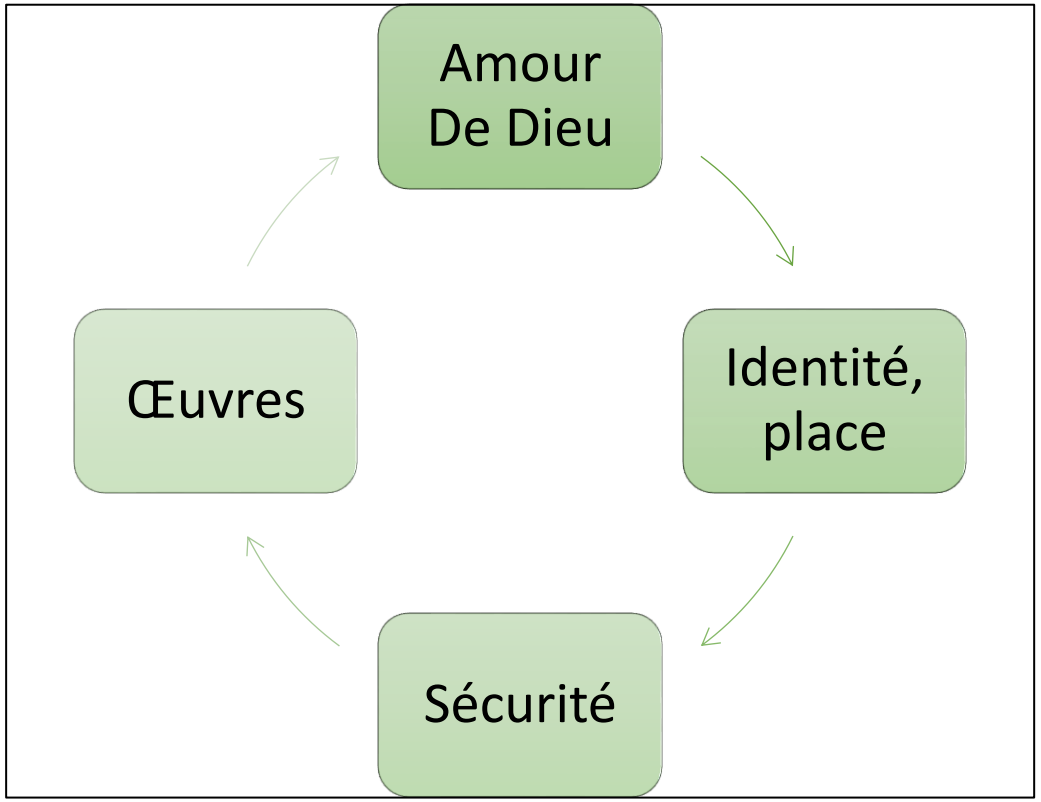
LA FOI



Avez-vous des questions ou des remarques ?

Mon identité fondée sur les œuvres ou la grâce?





Dynamique de la tyrannie du faire

Dynamique de la grâce, de l'être

Trouver ma place pour rester en bonne santé

(Raymond Bossy: la santé à la dimension du cœur de Dieu)

La santé

- Luc 15 v11 à 32 « ton frère est de retour et ton père a tué le veau engraissé parce qu'il l'a retrouvé en bonne santé »
- L'être humain est en bonne santé lorsqu'il retrouve sa juste place au sein de la création, la relation avec le Père
- La santé est donc une dynamique relationnelle dont la source est Dieu

Ma place: « où es-tu? »

- Où t'es-tu caché loin de la place qui est la tienne?
- Es-tu prisonnier de tes peurs, de tes émotions?
- En qui ou quoi as-tu placé ta confiance
- Quel est le fondement de ton identité?
- Quelles sont tes fausses sécurités?

Quelques clés



- Prévenir: oser s'écouter, tenir compte des voyants sur votre tableau de bord
- Refuser la culpabilité, passer à la responsabilité
- Ne pas rester seul : Dieu nous a crées comme êtres relationnels
- Savoir qui je suis… pour prendre ma juste place (seulement ma place et toute ma place)
- Réparer mon autel…afin d'être puissamment fortifié dans mon être intérieur (Ephésiens 3 v16)

Quel sera votre premier pas ?

Prendre soin de soi

S'occuper de son sommeil

Faire une pause dans son travail

Activité physique

Activité plaisir

Lire le livre « Gérer son stress » Charly Cungi

Appeler un ami

Se faire accompagner

Collectif Rebondir avec Magali

Coachs C-Proactif

Quel sera votre premier pas ?

Prendre soin de son entreprise

Formation « Comprendre le Burn out pour mieux accompagner »

Professionnels de la santé et de l'accompagnement

Dirigeants, RH, directeurs, membres du CSE …

Formation ou accompagnement à la prévention des Risques Psycho-Sociaux

Dirigeants, RH, directeurs, membres du CSE …

Prière





Faites-vous accompagner

Devenir Plus

Son champ d'activité professionnelle de prédilection :
- médico-social, institutions, équipe,
- cadres, collaborateurs,
- adaptation, changement, estime de soi, gestion du temps, famille,
- retour au travail, reconversion...

+ sur Fabienne

Christophe Martin

Les mots-clefs qui caractérisent le mieux son champ d'activité professionnelle :
- le leadership,
- le dirigeant-manager,
- la préparation mentale & spirituelle.

+ sur Christophe

Myriam Vandenbroucque

Elle accompagne ses clients à aligner leur 'être', leur 'faire' et leur 'paraître' dans leurs relations, leurs décisions et leurs actions en les fondant dans la Parole de Dieu.

Bilans de compétences et bilans de carrière CoreSuccess éligibles à la prise en charge CPF.

+ sur Myriam

Plusieurs coachs sont prêts à vous écouter !

CHRISTIAN RUIZ
Coaching professionnel & Conseil en entreprise

Christian Ruiz

Les mots-clefs qui caractérisent le mieux son champ d'activité professionnelle :
- Monde de la santé et du sport
- Manager & innovateur
- Leadership

+ sur Christian

Thérèse Chartier Coaching

Thérèse Chartier

Les mots-clefs qui caractérisent le mieux son champ d'activité professionnelle :
- Aléas de la vie professionnelle
- Périodes de transition,
- confiance et estime de soi.

+ sur Thérèse

my PASS EVOLUTION

Fabienne Ruch-Goron

Coach professionnelle spécialisée dans les processus d'accompagnement de la réorientation professionnelle : bilans de compétence, de carrière, mise en place de parcours de formation adapté à vos projets et leur financement.

+ sur Fabienne R-G

Poursuivons le dialogue dans notre communauté de membres !

La cafet'

C-PROACTIF

GLORIFIER DIEU PAR NOTRE TRAVAIL



Nos deux prochaines dates

Webconférence #3 - le 28 avril : le harcèlement

Ses symptômes, s'en protéger, s'en défendre

Webconférence #4 - le 9 juin : l'épuisement et charge mentale

Poser ses limites, apprendre à dire non ...



Pour en savoir +

C-PROACTIF
GLORIFIER DIEU PAR NOTRE TRAVAIL

Visitez notre site

c-proactif.org

Inscrivez-vous à

[notre newsletter](#)

[Contactez-nous](#)



© C-PROACTIF