

Syndrome d'épuisement professionnel – BURNOUT

Jocelyne LATOUR

Psychologue – Neuropsychologue

13 rue Louis Guillaumond - 69440 Mornant

Tél : 06.70.15.79.68 / Mail : jocelynelatour@wanadoo.fr

Sommaire

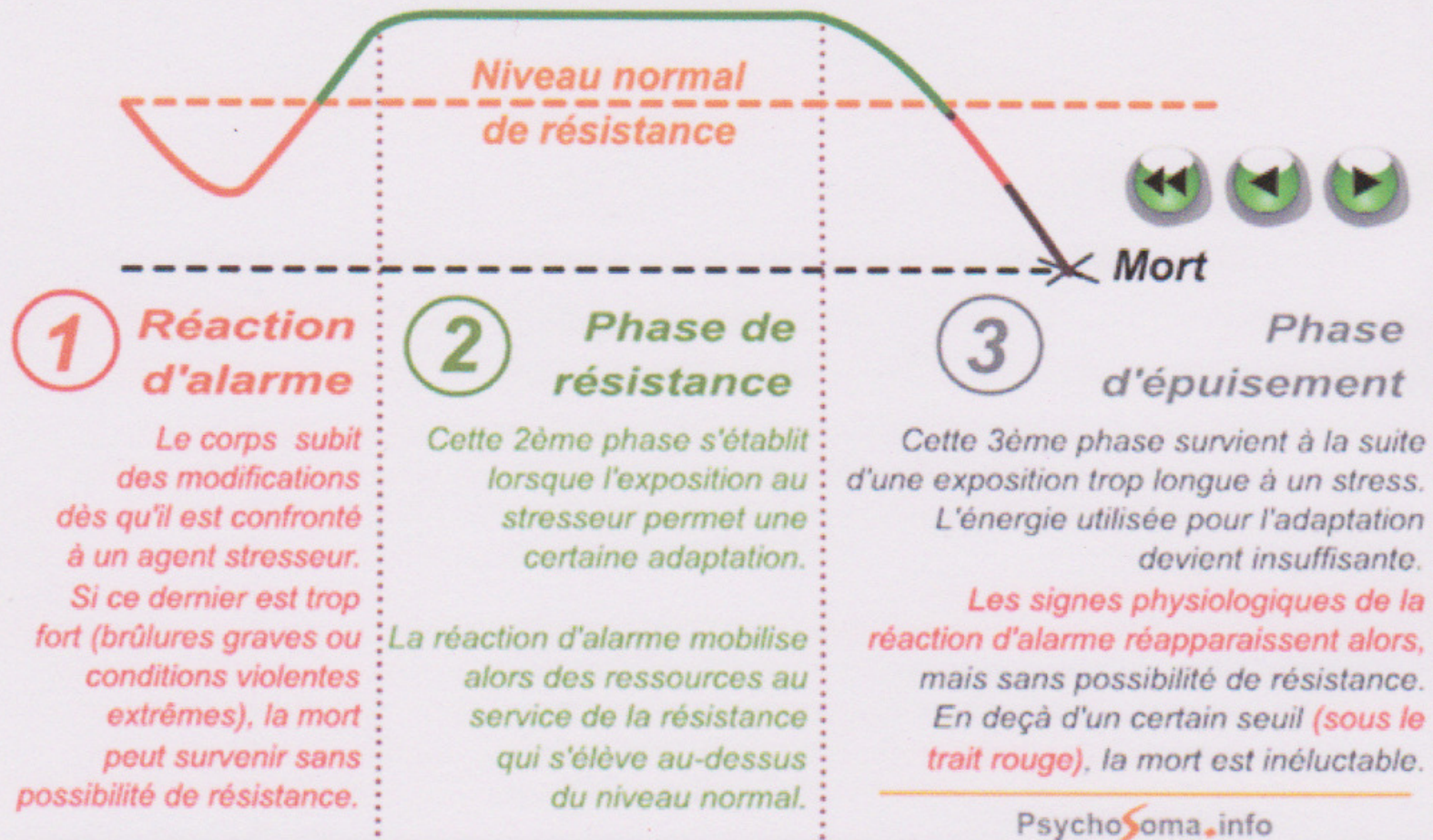
- Introduction
- Les facteurs de risque du burnout
- Les symptômes du burnout
- Comment prévenir le burnout ?
- Conclusion

Introduction

- Définition OMS
- Epidémiologie
- Causes
- Conséquences

SGA

Les 3 phases du Syndrome Général d'Adaptation (SGA)



Les facteurs de risque du burnout

- Management humain, organisation et conditions de travail
- Interruption des tâches et surcharge psychique
- Qualité des relations interpersonnelles
- Éléments de personnalité

Symptômes psychologiques

- Démotivation constante par rapport au travail
- Irritabilité marquée, colères spontanées, pleurs
- Sentiments d'incompétence / d'échec / de frustration
- Goût de s'isoler
- Baisse de confiance en soi
- Anxiété, inquiétude et insécurité
- Difficulté à se concentrer / pertes de mémoire
- Difficulté d'exercer un bon jugement
- Indécision, confusion
- Pensées suicidaires, dans les cas les plus grave

Symptômes physiques

- Fatigue persistante
- Des douleurs selon les fragilités individuelles : maux de dos, douleurs musculaires, migraines, etc.
- Problèmes digestifs, ulcères d'estomac
- Sommeil perturbé
- Problèmes cutanés
- Perte ou gain de poids
- Infections plus fréquentes (rhume, grippe, otite, sinusite...)

Comment prévenir le burnout ?

- Evaluer Burnout et sa gravité (MBI)
- Divers moyens pour réduire le stress
- Techniques respiratoires
- Approches complémentaires