

Le dossier **bleu**

Epuisement professionnel #1

Chaque année, le 10 octobre, c'est la journée mondiale de la santé mentale. L'occasion de parler du burn-out.

Comme vous probablement, la **CFTC** a soutenu des collègues dans leur stress au travail. Trop souvent il est arrivé que le collègue en question parte soudainement en arrêt de travail pour "faire une pause" pendant deux semaines. Et il est arrivé que ce collègue ne reparaisse que des mois plus tard.

La **CFTC** vous propose une séquence d'articles pour :

- prendre ensemble conscience de l'importance de ce sujet, collectivement et individuellement, tenter de sortir du tabou à ce sujet
- cerner ce sujet à ramifications
- donner des clés pour dé-risquer et sortir de situations difficiles

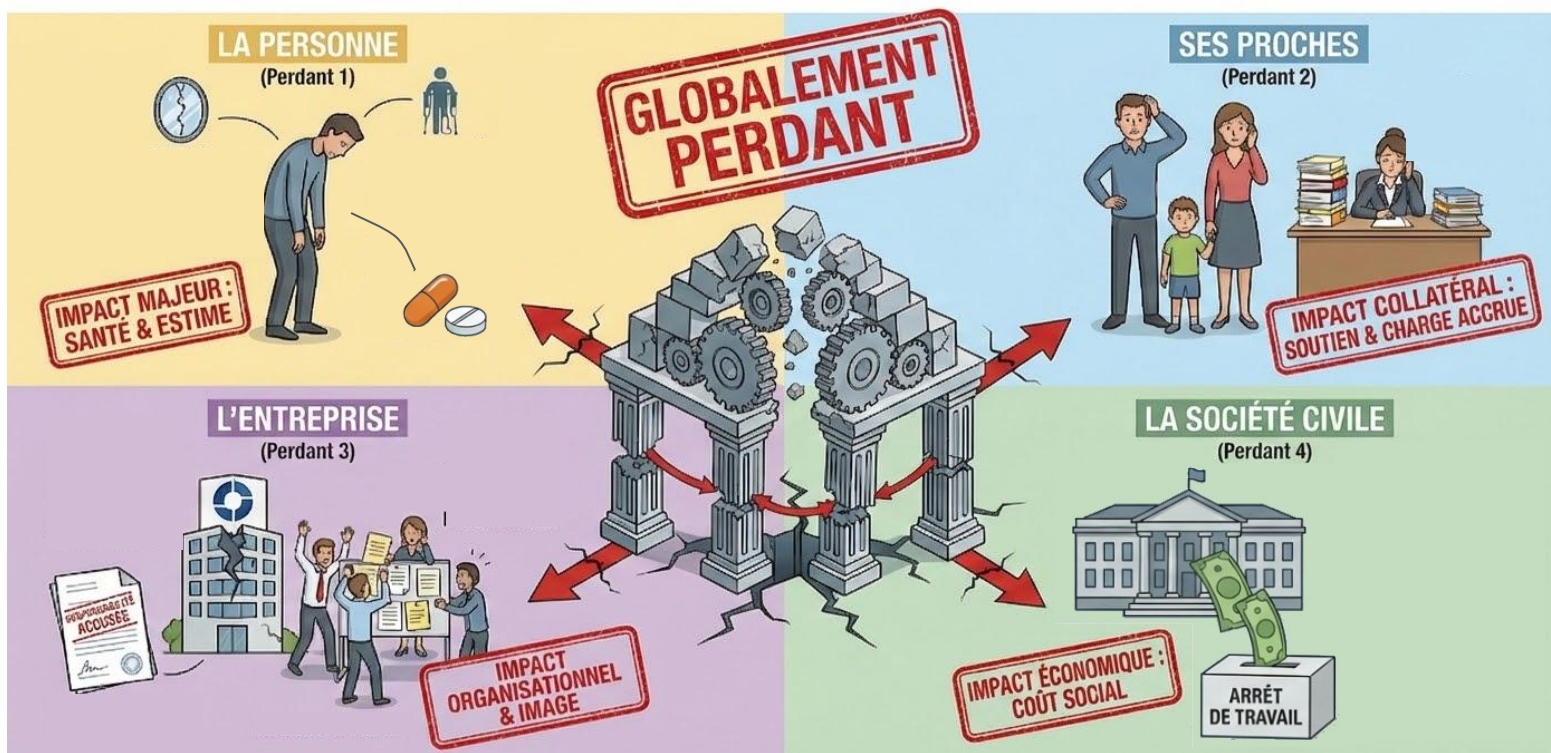
D'abord, qu'est-ce que le burn-out ? C'est un syndrome résultant d'un stress professionnel chronique qui n'a pas été géré avec succès. Il se caractérise par trois dimensions :

- sentiment d'épuisement, de fatigue
- distance mentale accrue sur son travail (négatif, cynique)
- sentiment d'inefficacité, de manque d'accomplissement.

Certains auteurs distinguent 2 étapes : le burning-out pendant lequel les symptômes précédents apparaissent, et le burn-out qui est un état clinique constaté par un médecin, grave sur le plan physique, neurologique ou psychologique.

L'épuisement professionnel est un **problème sociétal** qui dépasse largement l'individu touché.

LE BURN-OUT : UN CYCLE PERDANT-PERDANT-PERDANT-PERDANT





Selon l'OMS, l'épuisement professionnel est la première cause de handicap et représente la moitié des 10 problèmes sanitaires les plus préoccupants.

1 personne sur 4 aurait déjà souffert de troubles psychiques parmi : dépression / anxiété / bipolarité / schizophrénie / addiction. Les catégories les plus touchées seraient : agriculteurs (24%), chefs d'entreprise et artisans (20%) et cadres (19%).

L'OMS a publié la CIM-11 (Classification Internationale des Maladies) à laquelle nous nous référons.

Le burn-out n'est pas considéré aujourd'hui comme une maladie car il y n'y a pas de consensus médical sur le sujet, malgré les 150 définitions du burn-out et les 240 symptômes listés ! Comptez sur la **CFTC** pour faire progresser la société civile sur cette question !

Et ce n'est pas pour cette raison qu'il ne se passe rien sur le sujet, au contraire. Nous y reviendrons dans nos prochains articles.

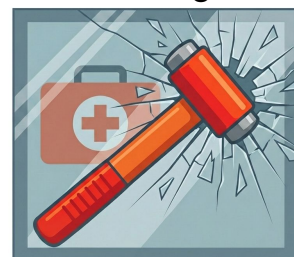
Quoi qu'il en soit, Stéphane témoigne de la dangerosité du sujet :

"J'étais en pleine réunion hebdomadaire que je gérais, et soudain je me suis senti bizarre, je n'arrivais plus à comprendre mes propres notes, les mots écrits ne faisaient plus sens : j'étais dans l'incapacité d'annoter mon compte-rendu. J'ai écourté la réunion, en disant que je mettrai à jour plus tard. Lorsque j'ai raccroché, j'étais désorienté et ne savais plus comment continuer mon travail. Je suis allé, alors, à l'infirmerie, où, après un entretien, il a été décidé que je rentrais chez moi (en taxi). L'arrêt maladie a commencé, puis les temps partiels thérapeutiques se sont enchaînés. Après mon incident cognitif, j'ai sombré : fatigue (2 siestes par jour obligatoires !), problèmes d'attention (conduite au volant difficile). Même faire du sport était parfois source de fatigue mentale. C'était il y a un an et je n'ai pas encore retrouvé mes capacités d'avant"

Avec la **CFTC**,
devenez acteur de la prévention du burn-out !

Au prochain épisode, nous parlerons
des signes avant-coureurs :
"Êtes-vous sur une pente glissante ?"

En cas d'urgence:



"brisez la vitre" en
nous contactant sur
cftc-tlse@airbus.com

Écrivez-nous : cftc-tlse@airbus.com



WWW⇒

La CFTC s'engage
1 arbre planté par mois

