Restez Informés
Installez l'application *My CfeCgc* **ADS**
QR code ci-contre ou
http://flashwebcodelink.com/406

30 juin 2023

Le syndrome d'épuisement professionnel (**SEP**), encore appelé **burn-out**, se traduit par un épuisement physique émotionnel et mental qui résulte d'un investissement prolongé dans des situations de travail exigeantes pour l'individu.

Facteurs de risques :

- les **exigences liées au travail** (surcharge de travail, rythme de travail, contraintes de délais, travail dans l'urgence, déséquilibre entre les objectifs et les moyens donnés…)
- les **exigences émotionnelles**
- le **manque d'autonomie et de marge de manoeuvre**
- les **mauvais rapports sociaux** et les **mauvaises relations de travail**
- les **conflits de valeur** et le **travail empêché**
- **l'insécurité de la situation de travail** : changements organisationnels, incertitude sur l'avenir du métier…
- **importance primordiale donnée au travail** (sens donné au travail et valeurs qu'il véhicule)
- **l'engagement poussé à l'extrême**
- une **conscience professionnelle élevée** et de **réelles difficultés à déléguer**.

Ce syndrome peut se traduire par des manifestations plus ou moins importantes, d'installation progressive et souvent insidieuse, en rupture avec l'état antérieur, notamment (liste non exhaustive) :

Emotionnelles : anxiété, tensions musculaires diffuses, tristesse de l'humeur ou manque d'entrain, irritabilité, hypersensibilité, absence d'émotion ;

Comportementales ou interpersonnelles : repli sur soi, isolement social, comportement agressif, parfois violent, diminution de l'empathie, ressentiment et hostilité à l'égard des collaborateurs ; comportements addictifs ;

Cognitives : troubles de la mémoire, de l'attention, de la concentration, des fonctions exécutives ;

Emotivationnelles ou liées à l'attitude : désengagement progressif, baisse de motivation et du moral, effritement des valeurs associées au travail ; doutes sur ses propres compétences (remise en cause professionnelle, dévalorisation) ;

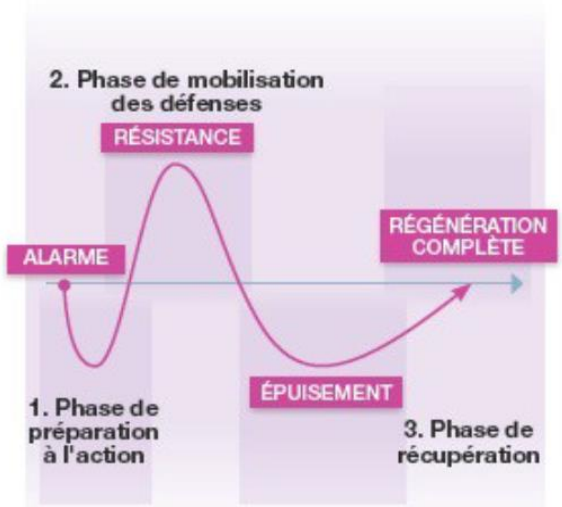
Physiques non spécifiques : fatigue chronique, troubles du sommeil, troubles musculo-squelettiques (type lombalgies, cervicalgies, etc.), crampes, migraines, vertiges, anorexie, troubles gastro-intestinaux.

Le mécanisme du stress

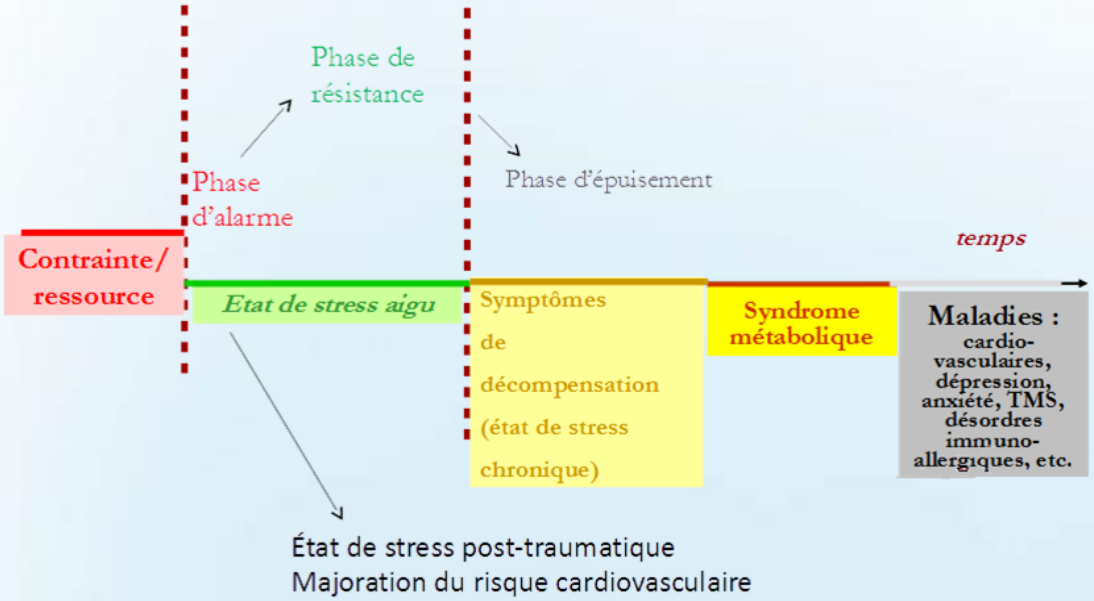
1re étape :
La phase de préparation à l'action quand le danger se présente : les hormones du stress se mettent en marche pour vous faire réagir, pour vous préparer à fuir ou à combattre et vous le ressentez tout de suite.

2e étape :
La phase de mobilisation des défenses pour se préparer à combattre ou à fuir : votre organisme va puiser dans ses réserves pour apporter l'énergie nécessaire à la lutte contre le stress.

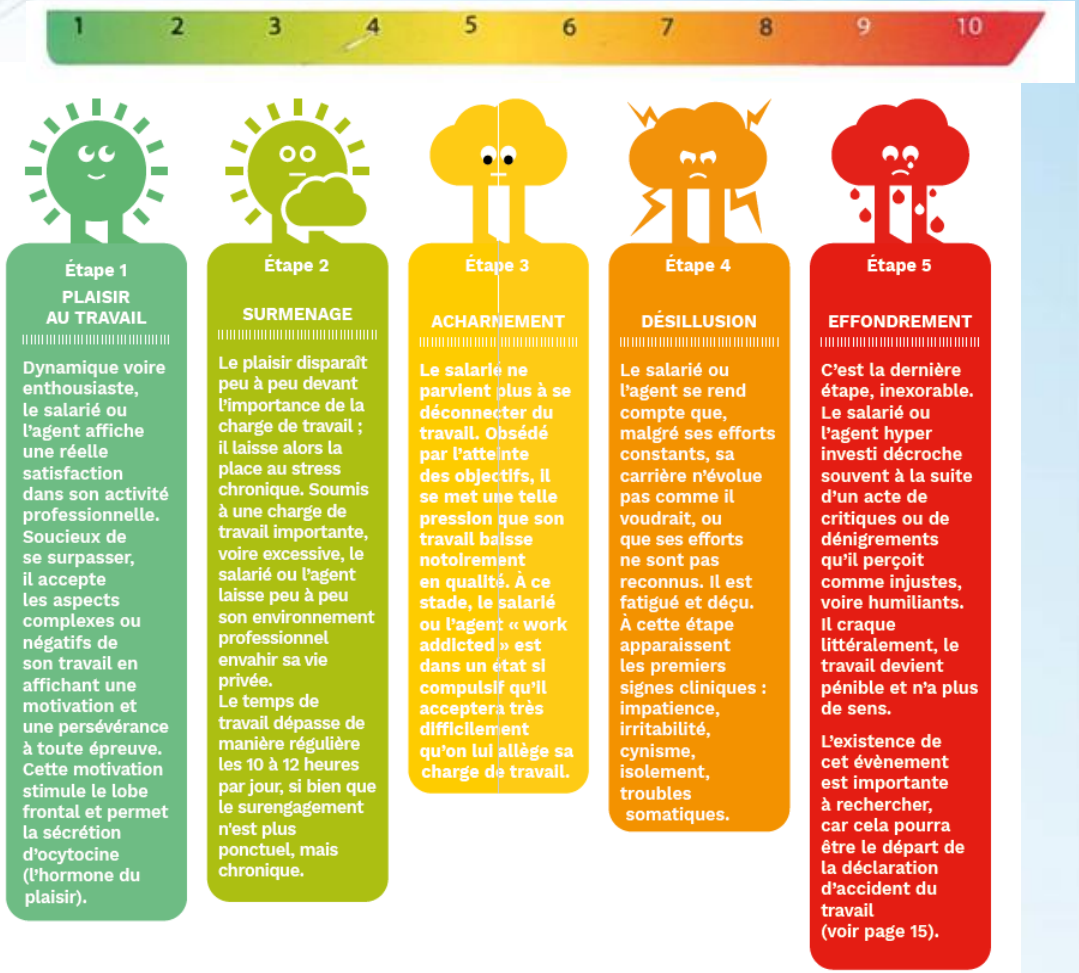
3e étape :
La phase de récupération : elle vous permet de reconstituer vos réserves.



Les conséquences du stress chronique



Et vous, où en êtes-vous?



Vous vous reconnaissez ?
Vos représentants CFE-CGC sont à votre écoute

Responsable section syndicale : **Béatrice Patouilliart (Toulouse) ; Vincent Henquinbrant (Elancourt)**
Adjointe section syndicale **: Isabelle Monteis (Toulouse)**
Vos élus CSSCT-E : **Xavier Arrivet, Nadia Canellada, Marc Andreu, Béatrice Patouilliart (Toulouse) ; Christine Le Gac (Elancourt)**
Vos élus RVS : **Marc Andreu (point focal), Jean-Marc Deville, Jean-Philippe Borrini (Toulouse) ; Daniel Adonias, Martine Chevalier, Didier Nanteuil, Christian Binois (Elancourt)**