

AIRBUS DEFENCE & SPACE

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

Et vous, où en êtes-vous?

1" étape :

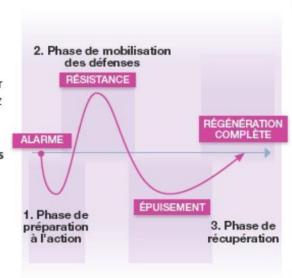
La phase de préparation à l'action quand le danger se présente : les hormones du stress se mettent en marche pour vous faire réagir, pour vous préparer à fuir ou à combattre et vous le ressentez tout de suite.

2° étape :

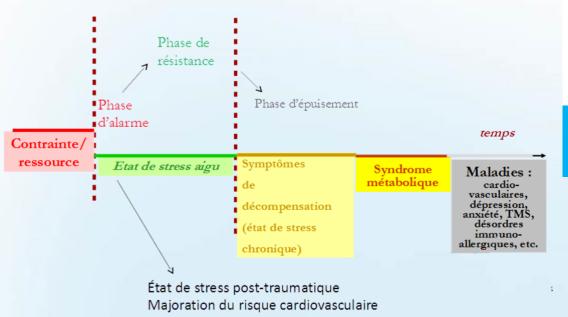
La phase de mobilisation des défenses pour se préparer à combattre ou à fuir : votre organisme va puiser dans ses réserves pour apporter l'énergie nécessaire à la lutte contre le stress.

3° étape :

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



Les conséquences du stress chronique





Dynamique voire le salarié ou l'agent affiche une réelle dans son activité . Soucieux de se surpasser. il accep<u>te</u> les aspects complexes ou négatifs de son travail en affichant une stimule le lobe frontal et permet la sécrétion d'ocytocine (l'hormone du plaisir).



SURMENAGE

Le plaisir disparaît peu à peu devant l'importance de la charge de travail ; il laisse alors la place au stress à une charge de voire excessive, le salarié ou l'agent laisse peu à peu son environnement professionnel envahir sa vie privée. Le temps de travail dépasse de manière régulière les 10 à 12 heures par jour, si bien que le surengagement ponctuel, mais



compte que, isolement,



DÉSILLUSION

l'agent se rend malgré ses efforts pas comme il reconnus. Il est fatigué et déçu. À cette étape signes cliniques : impatience,



EFFONDREMENT

étape, inexorable. Le salarié ou l'agent hyper investi décroche souvent à la suite d'un acte de critiques ou de dénigrements qu'il perçoit comme injustes, voire humiliants. littéralement, le travail devient pénible et n'a plus de sens.

L'existence de cet évènement est importante à rechercher. car cela pourra être le départ de la déclaration d'accident du (voir page 15).

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

Responsable section syndicale : Béatrice Patouilliart (Toulouse);

Vincent Henguinbrant (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)**