



mieux vivre au travail

numéro 29
Avril—mai—juin 2016

EIPAS en 2016

1 Au service des entreprises

- Des sensibilisations gratuites aux risques psychosociaux
- De nouvelles formations (consulter www.eipas.org)
- Des accompagnements collectifs
tel. : 06 37 89 50 13

2 Pour les personnes en souffrance au travail

Des ateliers collectifs

- Affirmation de soi, gestion des émotions
tel. : 04 73 70 76 91
- Relaxation, pleine conscience
tel. : 04 73 70 76 91
- Sophrologie
tel. : 06 82 94 19 17
- Mieux manger, moins stresser
E-mail : meneteau@wanadoo.fr

Des consultations psychologiques
A Clermont-Fd, tel : 04 73 70 76 91
A Giat, tel : 06 67 20 52 51
A Issoire, tel : 06 69 03 93 55
A Monistrol, le Puy, Yssingaux,
tel : 06 71 93 59 17
A Riom, tel : 06 87 04 77 70
A Thiers, tel : 06 78 62 73 16
A Vichy, tel : 06 34 56 50 67
A Yzeure, tel : 06 60 82 30 64

3 Comme les années précédentes, des rendez-vous grand-public et des conférences gratuites.

Conseil scientifique

Pr. Pierre-Michel Llorca, psychiatre, chef de service Psychiatrie de l'adulte, CH de Clermont-Fd.
Dr. Brigitte Dubray, médecin du travail, AIST63.
Dr. Bernadette Roux, médecin de prévention du Rectorat de Clermont-Fd.
Dr. Véronique Gabet, médecin de prévention du Ministère de la Justice.
Mme Nathalie Bertron, chargée de communication.

lettre éditée par
Espace Investigation Prévention
Accompagnement du Stress (EIPAS)

Directeur de la publication : Docteur Denise Lanoir
Tél.: 06 37 89 50 13
A.S. Agnès Sabatier, psychologue



Le retour au travail après un burnout Comment le préparer et l'accompagner ?

Le burnout tarde à trouver une définition consensuelle. En attendant, de nombreux cas d'épuisement professionnel surviennent. Les personnes, qui sont victimes d'un burnout avéré, doivent, dans tous les cas, passer par une très longue période de réparation.

Le retour au travail ne doit pas être précipité.

Après un burnout, une longue période de retrait est nécessaire pour réparer les facultés endommagées et reconstituer des réserves d'énergie. Cette phase de retrait peut durer plusieurs années.

Dans le burnout avéré, les facultés cognitives ont été altérées : la mémoire, la capacité de concentration, la formation d'opinions, la résolution de problèmes, la prise de décision. Leur réparation est lente et progressive. Elle va suivre un rythme propre à chacun.

L'identité professionnelle a été fortement ébranlée. Des doutes importants sont apparus : « mon métier vaut-il la peine ? » « Suis-je compétent ? ». Pour retrouver confiance dans leur compétences et dans la valeur de leur travail, les victimes de burnout peuvent s'aider, notamment, des techniques les plus récentes des thérapies cognitivo-comportementales : la thérapie d'acceptation et d'engagement.

Le retour au travail doit être préparé, progressif, personnalisé.

Dans la phase de reconstruction, les fondements du travail sont remis en question. Le salarié victime de burnout va redéfinir ses priorités :

- * Il ne peut plus et ne souhaite plus être soumis à un rythme de travail excessif
- * Il lui importe de préserver un équilibre de vie professionnelle – vie personnelle
- * La finalité du travail est devenue prioritaire. Il devient essentiel de redonner sa place à la qualité du travail, d'en percevoir l'utilité sociale, de trouver un travail qui ait du sens, en conformité avec ses valeurs. Un bilan de compétences peut être utile.

A l'approche du retour au travail, tous ces paramètres doivent être examinés avec le médecin du travail, pour préparer au mieux la réintégration.

La période de réintégration doit être progressive.

L'entreprise doit assurer une réintégration professionnelle progressive personnalisée. Faute de quoi, le risque de rechute du burnout sera élevé. Un retour progressif avec allége-

ment de la charge de travail doit être préparé par le manager et le responsable RH en concertation avec le médecin du travail. Ils examineront ensemble les conditions de reprise et les possibilités d'aménagement :

- * réduire le périmètre du poste, alléger les missions, déléguer certaines tâches,
- * aménager un temps partiel,
- * organiser la possibilité de réaliser une partie des missions en télétravail, ...

Il est préférable de prévoir une réintégration sur un autre poste, dans un contexte professionnel plus adapté.

Il est préférable de ne pas réintégrer un salarié qui revient après un burnout, sur le même poste, dans la mesure du possible :

- * Les séquelles psychologiques du burnout peuvent être telles que le salarié peut être dans l'impossibilité de revenir sur le même poste.
- * Les priorités du salariés ont évolué. Il est souhaitable d'en tenir compte si la taille de l'entreprise le permet.

>>>

>>>

- * Les victimes de burnout peuvent se sentir coupables d'une « défection » qui a entraîné une surcharge de travail pour les autres. Ils peuvent également, pour les mêmes raisons, être confrontés, à leur retour, à l'hostilité de certains collègues. Un salarié qui a peur de ne pas être accepté peut s'infliger une forte pression psychologique et le risque de rechute sera élevé. La réintégration du salarié dans un nouveau collectif de travail permet d'éviter ces risques.

La période de réintégration doit être accompagnée.

Des entretiens avec le médecin, le RH, le manager doivent être programmés régulièrement. Ils permettent de réévaluer les besoins du salarié et de réajuster les conditions de reprise.

La période de réintégration doit être accompagnée. Une réévaluation périodique est nécessaire.

Il importe de veiller à ce que soit respecté l'aménagement de poste prévu.

Parallèlement, pour prévenir une « épidémie de burnouts », il est essentiel de revenir systématiquement à la prévention collective des RPS par une meilleure organisation du travail et une meilleure régulation de la charge de travail pour toute l'équipe.

Le burnout avéré est une pathologie grave qui affecte durablement la vie professionnelle et personnelle du salarié. Les conséquences sur le collectif de travail sont importantes. Il est donc essentiel pour l'entreprise d'assurer une démarche efficace de prévention des RPS, de détecter le plus précocement possible les situations pouvant conduire au burnout et d'y apporter des améliorations organisationnelles préventives.

D.L.

> parole de psy

Il peut paraître étrange d'exposer ici une technique sur "comment faire un compliment" : on n'a pas souvent recours au compliment dans les relations humaines (par pudeur, crainte...). Or c'est grâce à ce style d'échanges que l'on va pouvoir établir et maintenir de bonnes relations interpersonnelles.

En observant de plus près ce qui se passe en entreprise ou plus généralement, dans notre société, on constate que l'on a plutôt tendance à exprimer son mécontentement vis à vis d'une situation et à passer sous silence ce qui est positif. Tout se passe comme si la réussite était "normale" et n'avait donc pas besoin d'être valorisée.

On note plusieurs freins à l'expression des compliments. Souvent ce sont des cognitions erronées du type :

- * Ce sera forcément flatteur
- * Je me mets en position de faiblesse
- * Cela va le rendre orgueilleux
- * Je vais mettre l'autre mal à l'aise
- * Il va se moquer de moi
- * Cela ne se fait pas de reconnaître les qualités de l'autre
- * Cela va m'affaiblir car je vais m'adoucir, et c'est dangereux pour moi
- * L'autre va mal interpréter ou il ne va pas me croire
- * Je ne vais pas trouver les bons mots
- * ...

Les compliments sincères participent à l'entretien de relations de qualité.

Afin de contrer ce type de croyances, il est important de garder à l'esprit que faire un compliment à quelqu'un revient à lui faire un cadeau. Cela entretient les relations et favorise l'estime de soi. Enfin, cela correspond à un besoin fondamental chez l'être humain

Savoir faire un compliment de la théorie à la pratique

au travail d'après Maslow : le besoin de reconnaissance.

Comment faire un compliment :

Nous allons nous inspirer de la méthode SISSI, qui constitue une trame que l'on adaptera, bien sûr, à la situation. Cet acronyme signifie : Sincère, Immédiat, Spécifique, S'impliquer, Isolé. Développons cela.

Sincère : c'est la condition principale et essentielle du compliment. Si ce n'est pas le cas, on tombe dans le registre de la manipulation. Il est donc primordial d'être honnête dans ce que l'on exprime.

Immédiat : on dit souvent « mieux vaut tard que jamais ». Effectivement c'est vrai, mais il est fortement conseillé de complimenter le plus rapidement possible !

Spécifique : là encore, il est très important d'être précis. Le compliment doit porter sur des faits bien identifiés. Il y a une différence entre : « Merci pour hier » et « J'ai vraiment apprécié le travail que tu as fait hier pour m'aider ».

S'impliquer : comme dans les autres techniques, ici encore, l'émetteur doit commencer par « je ».

Isolé : cela signifie que le compliment doit être exprimé dans une phrase courte et simple, ne comportant que des termes positifs pour éviter les mauvaises interprétations. Par exemple : « J'apprécie vos efforts pour être à l'heure » au lieu de « Pour une fois vous avez fait des efforts pour être à l'heure ». Dans la deuxième phrase, on peut se demander si ce n'est pas un reproche.

Le compliment est un message utile et efficace dans de nombreuses situations, tant dans la vie privée que professionnelle. Néanmoins, il ne peut pas être émis n'importe comment. Il est donc important d'utiliser cette technique pour éviter tout malentendu et surtout afin d'obtenir les effets attendus (le renforcement positif).

A.S.

> actu EIPAS

Nouveau Groupe de parole Harcèlement moral

Vous vivez une situation de harcèlement moral au travail. Vous souhaitez en parler avec des personnes dans la même situation, dans le cadre de séances animées par une psychologue spécialiste de la souffrance au travail.

Le premier mardi du mois de 18h à 20h

Au Centre EIPAS, 16^E rue Gautier de Biauzat à Clermont-Fd

Renseignements et inscriptions

auprès de **Annabelle Bétizeau**, psychologue tel : **06 58 00 20 23**

Tarif par séance : 10€



Plan d'accès EIPAS : Résidence Arvémis
16 E rue Gautier de Biauzat
63000 Clermont-Ferrand

Contact

E-mail : contact@eipas.org

Pour un rendez-vous de consultation : **04 73 70 76 91**

Pour vous inscrire à une formation : **06 37 89 50 13**

Pour tout autre renseignement : **06 37 89 50 13**

www.eipas.org

> actu EIPAS

Le 5 Avril au Puy
à 18h30 au Centre Roger Fourneyron
Le 14 Juin à Vichy
à 18h30 à la salle polyvalente de Serbannes
(à 5km à l'ouest de Vichy)

Le BURNOUT

syndrome d'épuisement professionnel

le reconnaître, comprendre, en sortir
Conférence-débat - témoignages

- > Comment le diagnostiquer? Quels en sont les impacts sur le corps ?
- > En comprendre le mécanisme et la gravité
- > Comment s'en sortir à court terme et durablement ?
- > Quelle vie après un burnout ?

* *Témoignages de salariés qui ont traversé un burnout*

* *Analyses et conseils des psychologues de l'équipe EIPAS*

Entrée gratuite