

Résumé

L'atelier, animé par Emma Pitzalis, psychologue depuis la faculté, portait sur le burn out, un phénomène en forte augmentation et qui touche particulièrement les professionnels soumis à une organisation du travail stressante.

Points clés abordés

1. Définition et facteurs de risque

Le burn out est défini par l'OMS comme l'aboutissement d'un stress professionnel non géré, lié à l'environnement de travail et à la personnalité.

Les six grandes familles de risques psychosociaux selon la grille Gollac sont : intensité du travail, exigences émotionnelles, insécurité du travail, conflit de valeurs, manque d'autonomie, et rapports sociaux dégradés.

2. Processus et symptômes

Le burn out est un processus, non un état figé, qui passe par différentes phases dont une phase de dépression.

Les signes incluent surcharge croissante, baisse de la pause, engagement élevé, propension à culpabiliser, cynisme, troubles du sommeil, prise de poids, repli sur soi, perte d'estime de soi, et syndrome du sauveur.

La culpabilité joue un rôle central, étant à la fois cause et conséquence du burn out.

3. Différences avec la dépression

Dans la dépression, la motivation baisse, alors que dans le burn out, on observe une surmotivation.

L'estime de soi peut rester élevée au début du burn out, puis s'effondrer à mesure que le processus avance.

4. Outils et protocoles

Deux échelles officielles de mesure du burn out : le Maslach Burnout Inventory et le Burnout Assessment Test.

Emma Pitzalis propose également un test de dépistage utilisable en séance ou oralement. En cas de doute, il est conseillé de faire passer le test et d'orienter la personne vers un médecin.

5. Accompagnement et fausses bonnes idées

Il est parfois nécessaire de modifier les objectifs ou de mettre en pause le coaching.

Attention aux fausses bonnes idées : vouloir tout changer trop vite, viser la perfection, culpabiliser de ne pas faire assez.

La règle des petits pas est recommandée pour avancer progressivement.

Résumé

Études de cas et échanges

L'atelier a permis d'explorer des cas concrets, d'identifier les signes cognitifs et somatiques du burn out, et de discuter des stratégies d'accompagnement.

Ressources complémentaires

Plusieurs liens et outils ont été partagés pour approfondir le diagnostic et la prise en charge du burn out :

<https://www.canva.com/design/DAG-SkfO9wk/XH4JSwWYZvOEjyYusoJduA/edit>

<https://formations.emmapitzalis.com/diagnostic>

https://docs.google.com/spreadsheets/u/0/d/1bDRcTBXFyarZbzWgd33_QD-tDPQ_ljTptQ4Rj9Va9ZE/htmlview

