

# DE L'ENGAGEMENT A L'ÉPUISEMENT !

La lettre de catherine- [www.air-rh.fr](http://www.air-rh.fr)

## AU DEBUT IL Y A LA CHARGE DE TRAVAIL...

Au début, Il y a la charge de travail, celle qui s'accumule, qu'on arrive pas à prioriser tellement tout est prioritaire ! Le quotidien me direz-vous ? oui c'est pas faux et à la fois c'est ce quotidien qui conduit à des extrémités comme le Burn out ! Il n'y a pas de burn out sans charge de travail importante même si certains ont une charge importante sans verser dans le burn out

Alors pour diminuer la charge de travail, on se met à travailler plus tôt (lorsque les collègues ne sont pas encore arrivés et qu'on est tranquille !) ou plus tard (quand les collègues sont déjà partis et qu'on est tranquille !), on commence à ne plus trop prendre de pause méridienne (parce qu'on a un truc à faire rapide....)...Mettez quelques difficultés relationnelles en plus avec votre responsable et la coupe est pleine ! Tout cela est possible si c'est temporaire....et si vous trouvez des moyens de recharger vos batteries....

## PUIS VIENT L'ÉPUISEMENT

Parce que sinon, vous glissez dangereusement vers l'épuisement physique (sentiment d'être épuisé, difficultés à trouver le repos, difficultés de sommeil), chaque tâche requiert beaucoup plus d'efforts qu'auparavant, vous êtes moins efficace malgré le fait que vous redoublez d'efforts. Puis avec l'épuisement physique, vient l'épuisement émotionnel (émotions débordantes, impossibilité à les retenir, culpabilité de ne pas y arriver malgré tous vos efforts) et enfin le troubles cognitifs : ... vous commencez à faire des erreurs ce qui ne vous arrivait pas auparavant....Vous culpabilisez, vous vous en voulez, vous ne vous reconnaissez plus....Et pourtant vous ne vous apercevez de rien et vous ne vous voyez pas glisser

## ET ON FINIT PAR LE SENTIMENT D'ÉCHEC

A ces 3 ingrédients s'ajoutent la distanciation émotionnelle (cynisme, difficultés à éprouver de l'empathie comme un médecin qui se distancierait trop de ces patients) et enfin un sentiment d'échec profond qui peut altérer durablement une estime de soi et amener une dépression !

Le tableau est assez noir et il n'est pas toujours facile de repérer les signes avant coureurs d'un burn out...d'autant plus que les facteurs de risques sont nombreux!! ceux qui glissent vers cette pente dangereuse n'y accorderont probablement pas beaucoup d'importance car ils sont engagés et plus qu'engagés, presque sur engagés ! Et c'est bien là le problème : ce sont vos meilleurs éléments qui risquent d'en faire les frais et de ne pas en revenir.

## EN PARLER POUR PREVENIR

LC'est dans ces moments-là (et bien d'autres !) que le Feed Back entre collègues est déterminant : comment alerter son collègue qu'il est sur une pente dangereuse ? Comment prendre soin de ses collègues en alertant ? comment tirer les sonnettes d'alarme sans que les uns ou les autres ne se sentent stigmatisés ? Comment installer dans les entreprise et les collectifs de travail une culture du CARE (prendre soin) naturelle et sans exagération pour le bénéfice de tous (salarié, collectif ou organisations)...Car reconstruire après un Burn out est long et difficile....

On en parle ?

Catherine

06.72.67.29.45