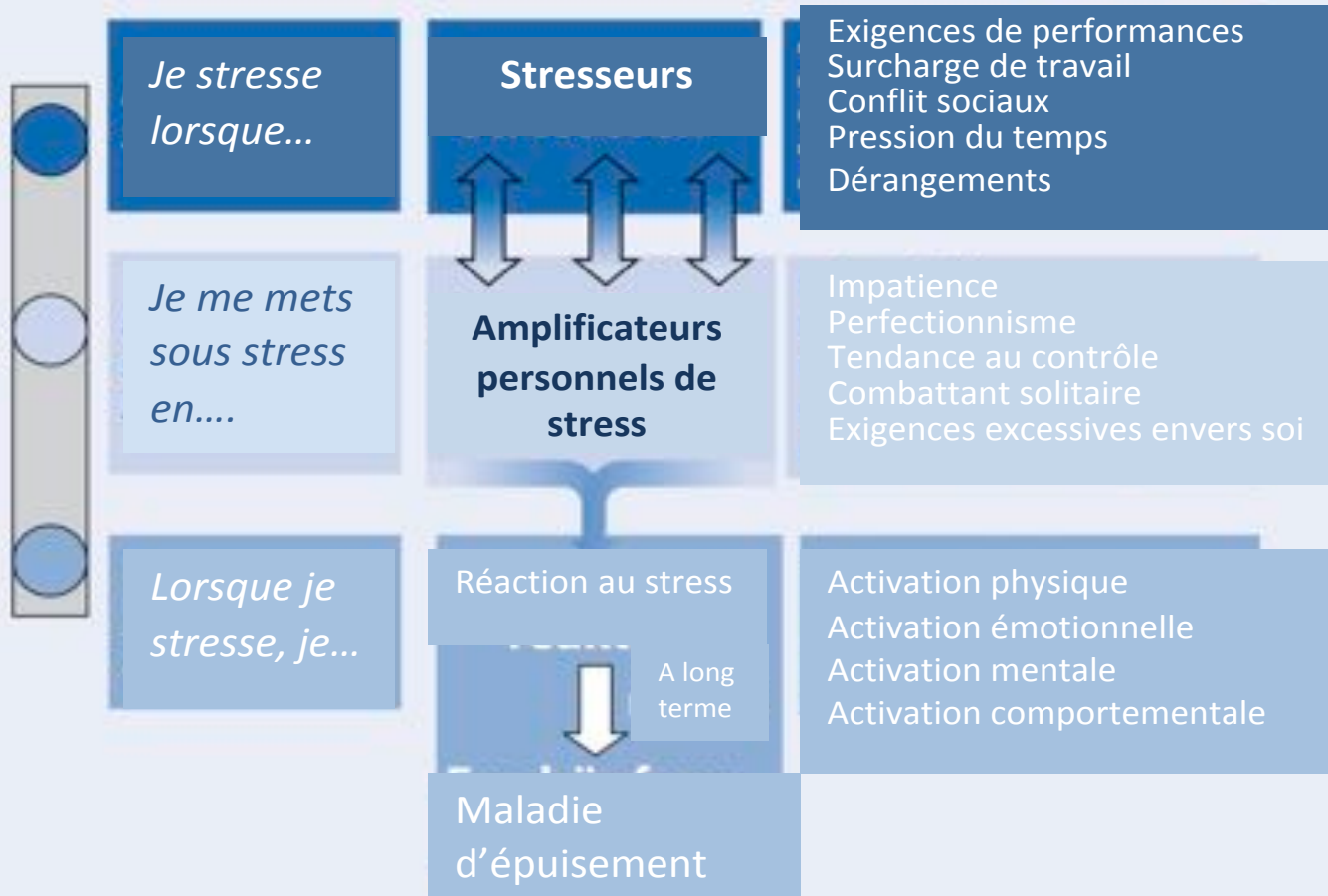


Le stress

Contenu de l'atelier

- Stress et réactions au stress.
- Burnout : Définition.
- Qui peut être concerné ?
- Processus de l'épuisement et symptômes.
- Que faire en cas de constat ou soupçon d'un burnout chez un / une collaborateur / trice ?
- Check-list : signaux d'alarme pour le stress.

Les 3 niveaux du stress (« feux de signalisation du stress »)



La notion de stress

Le stress est la tentative du corps à s'adapter à divers types de tensions et de charges et à retrouver son équilibre le plus rapidement possible après un stimulus irritant.

Le stress est un phénomène automatique.

Les effets du stress sur le corps I



Les effets du stress sur le corps

II

Glandes surrénales :

Secrètent du cortisol

- Mobilisation des réserves de sucres et de graisses,
- Baisse de la sensibilité à la douleur,
- Entrave le système immunitaire.

(Dans une phase de stress aigu, se mouvoir peut aider)

Jadis



Le stress induit le combat ou la fuite.

Lorsque le danger est passé, le corps se normalise.

L'hormone de stress, le cortisol, est métabolisé par une activité physique importante.

Aujourd'hui



Pratiquement plus de stimuli stressants classiques tels que la faim, le froid ou la surcharge physique.

D'avantage de facteurs de stress provenant d'une sur-stimulation, de devoir d'être constamment à disposition, trop d'activités, de bruits, de l'isolation etc.

Les réactions ancestrales d'attaque ou de fuite ne fonctionnent plus dans ces situations.

Les conséquences du stress

- Les symptômes physiques et psychiques du stress ne disparaissent pas immédiatement.
- Suite à des niveaux de stress élevés, la restauration de l'équilibre peut durer plusieurs semaines.
- Si les phases de récupération ne sont pas suffisantes, les sollicitations du quotidien peuvent devenir des facteurs de stress.



Définition du burnout selon Cherniss

Il s'agit de la réponse individuelle à une situation de travail, ressentie comme stressante et dans laquelle l'individu ne dispose pas de ressources et de modèles de comportements, respectivement de stratégies cognitives, pour surmonter la situation de manière appropriée.

Qui peut être concerné ?

Les facteurs liés à la personnalité ?

-
- Ambition, engagement, passion.
- Grande persévérance.
- Idéalistes.
- Perfectionnistes.
- Personnes présentant le „syndrome du secouriste“.
- Vécu d'événement traumatisants.

Qui peut être concerné ?

Les conditions de travail

Tâches au travail

Tâches : Trop monotones / trop difficiles / dangereuses / lourdes émotionnellement.

Organisation du travail

Augmentation constante du volume de travail / marge de manœuvre manquante ou instructions imprécises.

Conditions physiques

Bruit / chaleur / froid / étroitesse du lieu de travail / travail de nuit.

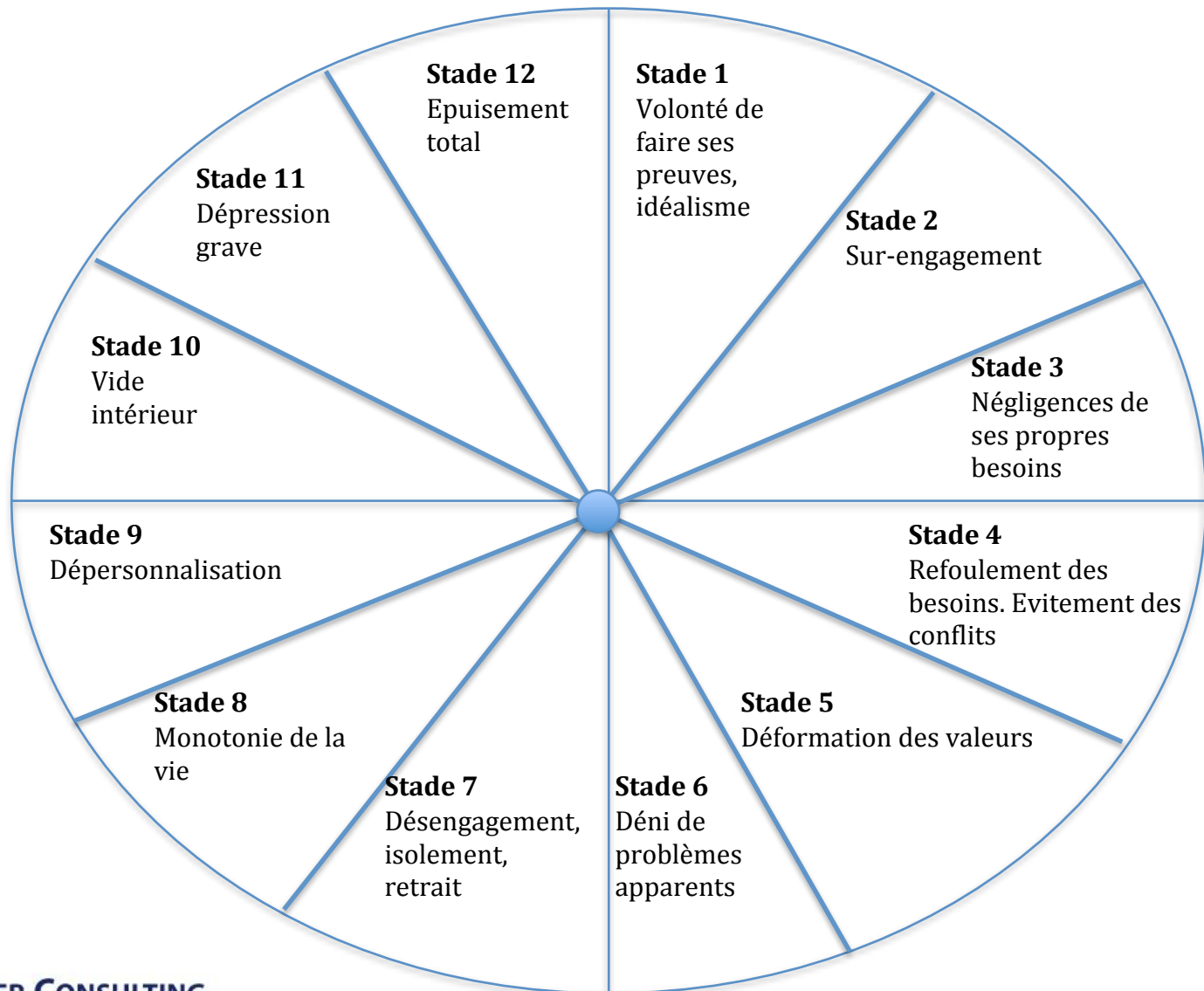
Conditions sociales

Conflits / mobbing / création de concurrences.

Conditions organisationnelles

- Politique salariale (équitable) / sécurité de la place de travail / changements-réformes incessantes / manque de reconnaissance / mauvaise intégration dans le transfert des informations.

Le cycle du burnout (Freudenberg & Noth)



Les symptômes du burnout

- Attitude négative,
- Agressivité, sarcasme
- Focaliser sur les règles
- Comportement d'évitement / résistant au changement
- Retrait social
- Augmentation des absences
- Epuisement physique et émotionnel
- Diminution des performances
- Abus de substances
- Actes compensatoires
- Variations pondérales (parfois)
- Mauvaise estimation de sa propre situation (souvent)

Soupçons de burnout – que faire ?

- Rester « proche » du / de la collaborateur / trice, rester à l'écoute.
- Rechercher le dialogue.
- Si nécessaire mettre en place d'autres mesures (coaching, congé, visite médicale).
- Mettre en place des changements visant à décharger le / la collaborateur / trice.
- Reconsidérer son propre style directionnel.
- Faire appel au médecin dans une situation de crise (service des urgences).
- Veiller à ce que le / la collaborateur / trice ne se retrouve pas tout-e seul-e.

Les coûts du burnout (2014)

Selon une étude de Promotion Santé suisse env. ¼ de la population suisse indique être passablement ou très épuisé (plus d'un moi.)

La perte de productivité liés à ces raisons de santé se chiffre à 5.58 Mia Frs. par année

- 75% est dû au présentéisme
- 25% aux réelles absences

Additionnés, les coûts des accidents du travail et des maladies professionnelles liés au stress, se montent à **7.8 mia Frs** (2.2% BIP) (SECO 2008)

Les conséquences juridiques

- Case Management, § 100a VVO (Ordonnance d'exécution de la loi sur le personnel, canton de Zurich)
- Maintien du salaire jusque à 2 ans (§99 VVO)
- Dissolution du rapport de travail (§16 PG, Loi sur le personnel, canton de Zurich):
 - Licenciement pour maladie de longue durée
 - Licenciement en raison de l'âge
 - Licenciement en raison d'une invalidité
- Indemnité (§26 PG)
- Indemnisation en raison de la violation d'assistance /atteinte à la personnalité
- Engagement de remplaçant-e-s

Les caractéristiques d'une organisation saine

- Direction participative (estime)
- Communication ouverte et transparente (conflit)
- Perméabilité de la hiérarchie
- Culture de la confiance
- Transparence des décisions
- Marge de manoeuvre et possibilités de collaboration adaptées
- Possibilités de formations continues suffisantes
- Cahier des charges adapté en temps et en volume de travail
- Conditions extérieures de travail agréables (dérangements permanents, bruit, chaleur)
- Sécurité au travail garantie

Conclusion

Les cadres ont une grande influence sur
l'apparition de burnout- syndrome
d'épuisement chez les collaborateurs et
collaboratrices

Assumez la responsabilité!