



mieux vivre au travail

numéro 17
avril / mai / juin 2013

EIPAS en 2013

1 Au service des entreprises

- Des sensibilisations gratuites aux risques psychosociaux et des diagnostics, en partenariat avec la DIRECCTE Auvergne
- 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 tel. : 04 73 70 76 91
- Relaxation, pleine conscience tel. : 04 73 70 76 91
- Sophrologie tel. : 06 82 94 19 17

Des consultations psychologiques

- A Clermont-Fd, tel : 04 73 70 76 91
- A Thiers, tel : 04 73 68 14 28
- A Issoire, tel : 06 69 03 93 55

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

Conseil scientifique

Pr. Pierre-Michel Llorca, psychiatre, chef de service Psychiatrie de l'adulte, CHU de Clermont-Fd.

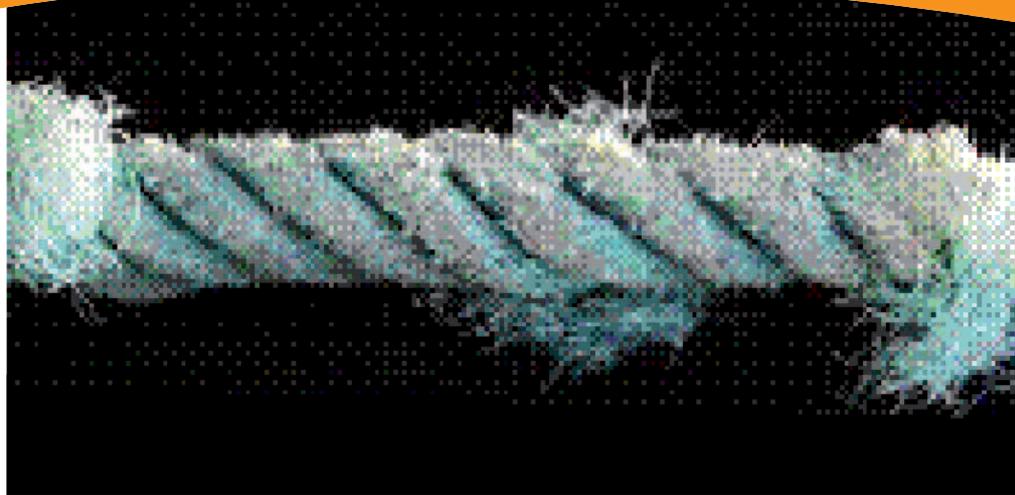
Dr. Brigitte Dubray, médecin du travail, AIST63.

Dr. Bernadette Rodier, 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
Parole de psy : Agnès Sabatier
Photo : copyright Nathalie Bertron



L'épuisement professionnel

Agir avant qu'il ne soit trop tard

Le burnout est un état persistant lié au travail caractérisé par de l'épuisement, un sentiment d'inefficacité, une démotivation et des comportements dysfonctionnels au travail. L'épuisement résulte d'une exposition à un stress persistant de longue durée. Les symptômes de l'épuisement sont :

- une fatigue intense physique et émotionnelle
- des troubles du sommeil
- des troubles neurovégétatifs (palpitations, douleurs gastrointestinales, oppression thoracique...)
- le développement d'une irritabilité, d'une anxiété, de ruminations
- des troubles cognitifs (troubles de mémoire et de concentration)
- un changement d'attitude envers les autres (tendance à s'isoler, agressivité, cynisme, indifférence...)
- une baisse d'efficacité dans le travail
- une démotivation, une diminution du sentiment de contrôle et de compétence, une baisse de l'estime de soi.

Une personne épuisée peut mettre du temps à prendre conscience de son état. L'épuisement professionnel est une pathologie grave. Une

personne en burnout ne peut se rétablir seule. Pour traiter l'épuisement physique quelques semaines de repos peuvent suffire. Mais l'épuisement psychologique nécessite des mois de traitement actif suivis d'un temps d'adaptation au retour au travail.

Le burnout touche plus particulièrement les personnes qui accordent beaucoup d'importance au travail, les personnes qui ne demandent pas d'aide ou qui sont plus à l'écoute du besoin des autres que de leur propre besoin.

Une étude ⁽¹⁾ récente a évalué la prévalence du burnout sur l'ensemble des personnes en activité professionnelle en Belgique à 0,8%. L'état d'épuisement professionnel était diagnostiqué par les médecins généralistes et les médecins du travail. Ces résultats sous-estiment donc la prévalence du burnout car ils ne prennent pas en compte les personnes épuisées qui n'ont pas encore consulté leur médecin.

L'épuisement professionnel a un coût pour l'entreprise, celui de la baisse de productivité et de qualité, de l'absentéisme, du turnover, de la dégradation de l'image de l'entreprise.

Dans l'étude belge, l'épuisement était consécutif à une charge de travail excessive dans 58% des cas, à un changement

organisationnel dans 58% des cas, à une forte pression temporelle dans 41% des cas, à des conflits au travail dans 37% des cas, à des difficultés à concilier vie professionnelle et vie privée dans 30 % des cas. Les personnes en burnout ont manqué du soutien de leur hiérarchie (63%), de reconnaissance de leurs efforts (47%), du soutien de leurs collègues (29%), d'opportunité de développement de carrière (23%), d'une bonne définition de leur travail (20%).

L'entreprise peut agir pour prévenir le burnout.

Christina Maslach, référence internationale du burnout, souligne aussi l'importance de préserver les valeurs et le sens du travail et de renforcer l'esprit d'équipe pour prévenir efficacement l'épuisement professionnel ⁽²⁾. L'entreprise dispose donc de nombreux leviers pour préserver le bien-être de ses salariés.

D.L.

⁽¹⁾L.Hansez, P.Mairiaux. Recherche sur le Burnout au sein de la population active belge. Service public fédéral Emploi, Travail et Concertation sociale. 2011

13 juin 2013

à l'occasion de la semaine pour la Qualité de Vie au Travail

Journée portes ouvertes à EIPAS de 11h à 18h

La prévention du stress au travail, relève avant tout de la responsabilité de l'entreprise qui doit veiller à créer les conditions favorables au bien-être des salariés. Au delà de ces mesures de prévention primaire, chacun peut se protéger des situations stressantes, notamment en apprenant à mieux gérer ses émotions et à mieux s'affirmer. Une bonne hygiène de vie peut également protéger du stress chronique.

Portes ouvertes
jeudi 13 juin 2013
de 11h à 18h
16E rue Gaultier de Biauzat
à Clermont-Ferrand

Mieux vivre au travail
C'est possible

Mieux s'affirmer

Mieux manger

Se relaxer

Mieux vivre au travail

Marcher Bouger

Se libérer du tabac

Mieux dormir

Mieux gérer ses émotions

Vivre en pleine conscience

Informations Ateliers découvertes

Semaine de la qualité de vie au travail

Partenaires : ar.s, Agence Régionale de Santé d'Auvergne, Mutualité Française Auvergne

EIPAS Espace Santé et Bien-être, Accompagnement de Stress - SIRET : 504 225 335 00018 - Association Loi 1901
Tél : 04 73 70 76 91 - 06 37 89 50 13 - E-mail : eipas@orange.fr - Site internet : www.eipas.org

Le 13 juin prochain, EIPAS vous propose de venir découvrir comment adopter une meilleure hygiène de vie pour mieux faire face au stress et en particulier comment :

- mieux dormir : vous pourrez recueillir les conseils d'une sophrologue pour mieux vous préparer au sommeil
- mieux manger : vous découvrirez comment une meilleure alimentation peut aider à mieux faire face au stress, d'après les connaissances scientifiques actuelles
- savoir se relaxer : vous pourrez participer à des ateliers découverte de techniques de relaxation
- se libérer du tabac : les différentes techniques d'accompagnement du sevrage tabagique vous seront présentées
- avoir une activité physique régulière pour mieux protéger sa santé et mieux faire face au stress.

Vous pourrez également vous informer sur les techniques scientifiquement validées qui permettent :

- de mieux gérer ses émotions et mieux s'affirmer : vous découvrirez les ateliers collectifs organisés par EIPAS pour les personnes qui traversent une période de stress au travail
- de s'entraîner à la pleine conscience : vous pourrez participer à des ateliers de sensibilisation à la pleine conscience (cette technique constitue un rempart efficace contre les ruminations et les anticipations anxieuses qui peuvent nous assaillir en période de stress).

Pour mieux préparer cette journée nous vous invitons à préciser, par mail à eipas@orange.fr, les thèmes qui vous intéressent plus particulièrement.

Que ce soit dans les médias ou autour de soi, on entend beaucoup parler de souffrance au travail, d'épuisement professionnel ou pire encore, de passage à l'acte. Dans un tel contexte, peut-on envisager le travail comme une source d'épanouissement ?

Une étude menée par l'INSEE montre d'une part, qu'un individu sur cinq considère le travail comme une source de bonheur personnel ; et d'autre part, que les personnes les plus « précaires » (comme les chômeurs ou les salariés peu rémunérés) définissent le travail comme une condition essentielle au bonheur. On peut donc supposer à la vue de ces résultats que le travail augmente l'épanouissement personnel, l'image positive de soi, et donc peut générer un certain bien être.

D'un côté, on constate un réel mal-être dans le monde professionnel qui n'épargne aucune catégorie, et de l'autre, les études mettent en avant toute l'importance que le travail semble avoir pour l'individu.

“ Mieux s'accepter pour mieux gérer le stress ”

Ici, nous n'allons pas nous intéresser aux difficultés liées au travail comme on a coutume de le faire, mais en nous basant sur l'idée que le travail puisse être porteur d'émotions agréables, nous allons essayer d'apporter ce que l'on pourrait appeler des « petites clés du bonheur », c'est-à-dire mettre en avant les conditions favorisant le bien être psychologique dans notre quotidien professionnel.

Un première clé pourrait être l'auto-observation. Le fait d'être amené à s'auto observer va nous permettre de prendre conscience de nos forces et de nos limites dans les situations professionnelles, (d'un point de vue des compétences, mais aussi des émotions et des ressentis). En développant

L'épanouissement au travail, comment faire ?

cette « conscience de soi », on va pouvoir appréhender différemment les situations, prendre moins de risques néfastes et ainsi préserver la confiance en soi .

De cette auto-observation va découler l'acceptation de soi *. S'accepter permet de prendre une réelle distance quant aux sources d'insatisfaction, et en même temps cela permet d'augmenter le sentiment d'auto-efficacité, c'est-à-dire cette capacité à évaluer ses capacités et à les mobiliser pour maîtriser une situation professionnelle et donc pour s'attribuer les réussites.

Effectivement, plus on réussit à anticiper une situation en gérant ses émotions et en étant objectif sur ses compétences, plus on augmente le sentiment d'auto efficacité, et donc moins on ressent le stress professionnel.

Un autre clé intéressante est l'empathie. Plus on développe cette capacité qui permet de comprendre les réactions de l'entourage professionnel, mais aussi d'écouter et de s'ouvrir, plus cela permettra d'établir une réelle harmonie dans les relations avec les autres. Le manque d'écoute et de reconnaissance de l'autre dans le monde professionnel est une cause importante dans les conflits.

Au quotidien, différents exercices, proposés dans le cadre des consultations à EIPAS, peuvent être mis en œuvre afin de mieux vivre au travail. On peut par exemple noter quotidiennement quelques situations professionnelles dans lesquelles on a eu ce sentiment de réussite et les détailler afin de prendre conscience de ses forces personnelles. En développant la conscience de soi, l'acceptation de soi, le sentiment d'auto-efficacité, ces exercices permettent de réduire le stress et de s'épanouir au travail.

A.S.

* S'accepter : concept important dans la méditation basée sur la pleine conscience. Ce terme ne signifie surtout pas « se résigner », mais bien prendre conscience de soi afin de développer de nouvelles compétences et mieux surmonter les échecs.

Prochaine Conférence EIPAS

Le 09 avril 2013

à 20h au CRDP

15 Rue Amboise à Clermont-Ferrand

Mieux manger, moins stresser

Une meilleure alimentation peut-elle nous aider à mieux faire face au stress ?

Professeur Noël CANO,
Directeur du CRNH* Auvergne

L'alimentation pourrait-elle aider à faire face au stress quotidien ?

Quels nutriments et quel équilibre alimentaire pourraient favoriser la résistance au stress ?

Est-ce qu'il pourrait être bénéfique d'absorber des suppléments alimentaires en période de stress ?

Entrée gratuite

*Centre de Recherche sur la Nutrition Humaine



Centre EIPAS

16 E, rue Gaultier de Biauzat - 63000 Clermont-Fd

Contact

E-mail : eipas@orange.fr

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

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

Pour tout autre renseignement : 06 37 89 50 13

www.eipas.org