



# tigre de papier

centre de consultation pour le bien-être au travail

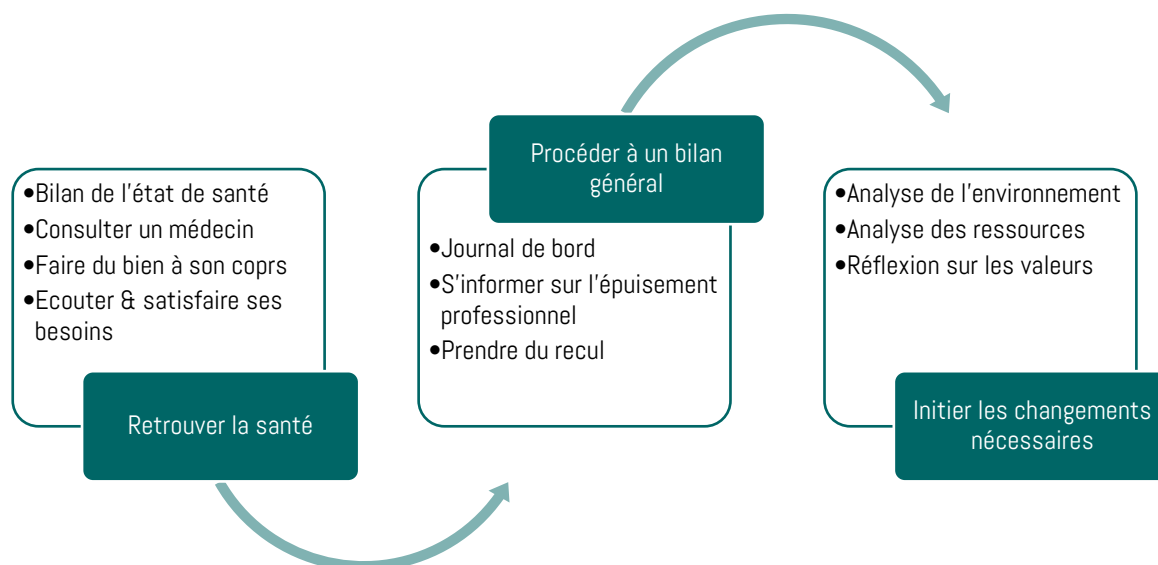
## Guide pratique en cas d'épuisement professionnel

Ci-après vous trouverez des conseils<sup>1</sup> et suggestions d'action à entreprendre en cas d'épuisement professionnel. Les propositions ci-dessous peuvent s'appliquer, peu importe la forme de votre épuisement professionnel (*burn-out*, *bore-out* ou *brown-out*). Bien que l'analyse et le suivi proposés aux victimes de ces diverses formes d'épuisement divergent d'une forme à l'autre, les premières démarches sont sensiblement identiques c'est pourquoi nous les avons regroupées en un seul document.

Nous conseillons tout de même de prendre contact avec un professionnel<sup>2</sup> dès les premiers signes d'inconfort. Une personne arrivée à un stade avancé d'épuisement n'a momentanément plus les ressources physiques et psychiques pour analyser sa situation et entamer une réflexion visant à appliquer les solutions adéquates à sa situation.

L'épuisement professionnel portant atteinte à la fois au corps, au psychisme et aux comportements de la personne qui en est atteinte, c'est sur ces trois niveaux qu'il convient de concentrer son attention dès les premiers signes d'inconfort.

Les premières démarches à entreprendre en cas d'inconfort lié au stress, à la surcharge ou encore à l'épuisement professionnel peuvent se résumer de la sorte :



<sup>1</sup> Sources consultées : BAUMANN, F. (2019). *Éliminer la souffrance au travail : revivre après un burn-out, une bore-out, un brown-out*. France : Josette Lyon ; CELESTIN, L.-P & CELESTIN-WESTREICH, S. (2018). *Les faces cachées du burn-out : burn-in, bore-out et burn-out, faire face à la souffrance au travail*. Paris : interéditions ; VASEY, C. (2017). *Comment rester vivant au travail: guide pour sortir du burn-out*. Paris : Dunod.

<sup>2</sup> Dans le présent document, les termes employés pour désigner des personnes sont pris au sens générique ; ils ont à la fois valeur d'un féminin et d'un masculin.

## Retrouver la santé

La première suggestion est de procéder à un rapide **bilan sur l'état de santé**. Pour ce faire, il est conseillé de s'accorder une quinzaine de minutes seul, à l'écart de toute distraction et d'explorer son corps afin de déterminer quelles sont les zones douloureuses. L'idéal est de procéder en démarrant de la tête et en parcourant le corps jusqu'aux pieds. Chaque sensation est à prendre en compte comme un signal qu'il se passe quelque chose qu'il faut prendre en considération. Sur la base de ce « scan corporel », il est préconisé de **consulter un médecin traitant** dès les premiers signes. Il est essentiel que ce dernier puisse suivre l'évolution de l'état de santé de la personne concernée par l'épuisement professionnel dès qu'elle en a pris conscience. Il est également conseillé de ne pas écarter trop rapidement l'éventuelle proposition d'arrêt-maladie. La prise de recul est essentielle dans la prise en charge de l'épuisement professionnel, peu importe sa forme. L'arrêt-maladie permet d'installer une coupure nette avec l'environnement, d'obtenir davantage de temps à consacrer à sa guérison et aide à retrouver au moins en partie l'énergie perdue.

Retrouver la santé passe également par l'étape d'écouter ses propres besoins ; ce qui est laissé de côté par les personnes sujettes au *burn-out* ou autres formes d'épuisement. Ainsi, si de fortes tensions sont ressenties dans le dos alors il convient de prendre un rendez-vous pour se faire masser. Si un besoin d'évacuer un trop-plein de tension se fait ressentir, prendre le temps d'aller courir (ou toute autre activité permettant de se détendre). Bref, le conseil est de **s'écouter, faire du bien à son corps et exaucer ses envies**. La détente et la relaxation étant primordiales, il est souvent conseillé de se faire masser, de reprendre progressivement une activité sportive appréciée et enfin de recommencer à pratiquer les loisirs délaissés au profit du travail ou des études. À première vue ces conseils paraissent évidents et faciles à entreprendre. Or, pour une personne en *burn-out*, il n'en est rien. Il faut s'armer de patience, s'accrocher et attendre jusqu'à ce que les premiers effets bénéfiques se fassent ressentir. Bien entendu, il faut maintenir cette habitude de prendre soin de soi une fois que les symptômes diminuent. Il s'agit là d'une hygiène de vie à conserver indéfiniment. Il faut penser régulièrement à faire du bien à son corps et pas uniquement lorsque celui-ci le fait sentir.

## Procéder à un bilan général

Afin de savoir quels sont les aspects de la vie personnelle et professionnelle nécessitant une intervention, il est nécessaire de procéder à un bilan de la situation actuelle. Cela permet d'organiser les problèmes et de mieux déterminer les axes d'intervention nécessaires. L'idéal est

---

Adresse:  
Espace des Remparts 15  
1950 Sion - Suisse

Web:  
[www.tigredpapier.ch](http://www.tigredpapier.ch)  
[florence@tigredpapier.ch](mailto:florence@tigredpapier.ch)  
[magali@tigredpapier.ch](mailto:magali@tigredpapier.ch)

Téléphone:  
Florence Moos 079/712.50.59  
Magali Ruff 079/771.62.72

---

de procéder à ce bilan **par écrit**. C'est pourquoi il est conseillé de se munir d'un carnet et d'un stylo pour les propositions qui vont suivre.

La première étape pour procéder au bilan général est de commencer par tenir un **journal de bord** qui servira de cahier d'observation. Durant plusieurs jours, la personne concernée par l'épuisement décrit son vécu dans les différents contextes que sa vie l'amène à traverser : la vie familiale, le travail ou encore l'école. Il est recommandé de décrire aussi précisément que possible son ressenti, les émotions (positives et négatives), le taux d'insatisfaction, le stress éprouvé ou encore la qualité des interactions dans les divers contextes. Dans ce récit, il est conseillé d'essayer de repérer les premiers signes d'épuisement : tensions, difficulté à se relaxer, sentiment d'anxiété, insomnies, irritabilité, mécontentement ou encore fatigue. La tenue de ce journal de bord et sa relecture après quelques jours de rédaction quotidienne permettent à la personne qui le rédige d'établir un premier constat :

- Quels sont les contextes dans lesquels se déclenche le mal-être ?
- Comment se déclenche-t-il ?
- Où se déroulent les crises ?
- Quand se déroulent-elles ?
- Quels éléments provoquent ces crises ?

Il existe également des tests d'**auto-évaluation** concernant l'épuisement professionnel<sup>3</sup> qui peuvent aider à procéder au bilan général. De la même manière, **s'informer sur l'épuisement professionnel** est un bon atout pour parvenir à faire un bilan général de la situation. Une fois que la personne retrouve meilleure santé et que ces symptômes ont diminué, elle s'aperçoit que les modifications comportementales et les sautes d'humeur diminuent elles aussi. Il sera alors temps pour elle de lire et se renseigner sur le *burn-out* afin d'éviter toute forme de culpabilisation. L'épuisement professionnel n'est pas un signe de faiblesse. Au contraire, il est le résultat d'un excès de tentatives de solution échouées. Ainsi, les victimes de *burn-out* sont des personnes perçues comme des employés modèles, des travailleurs zélés et impliqués à l'extrême qui aiment profondément leur travail et qui sont très investies. Ce sont des personnes qui veulent bien faire et qui ont un idéal de réalisation<sup>4</sup>.

---

<sup>3</sup> <https://tigredpapier.ch/maux-du-travail/questionnaire02.html> consulté le 11.11.19.

<sup>4</sup> COTTA, J. (2016). *Dans le secret du burn-out*. [Reportage]. France : Infrarouge.

FAYNER, E. (2018). *La mécanique burn-out*. [Reportage]. France : Le monde en face.

LOUIS, C., ABBET, M., COLOGNE, P., COMBE, P. & SEYSSEL C. (2017). *Burn-out, à qui le tour ?*. [Reportage]. Genève : Temps Présent.

La tenue d'un journal de bord est très utile et aidante dans **la prise de recul** nécessaire à la prise en charge de l'épuisement professionnel. Après quelques jours de rédaction, les pensées sont triées par catégorie ou par ordre d'importance. Cela permet d'ordonner les pensées, de les hiérarchiser et ainsi commencer à prendre la distance recherchée. De cette manière, il sera plus facile de déterminer les premiers éléments sur lesquels travailler pour la guérison. Un tri peut être également fait afin de savoir quels points précis aborder avec l'aide d'un professionnel.

### Initier les changements nécessaires au mieux-être

Après avoir retrouvé meilleure santé et une sérénité émotionnelle, la personne est prête à entamer la troisième étape à savoir celle de la réflexion quant aux **changements** de vie à opérer afin de pouvoir reprendre le travail, les études ou sa vie courante dans des conditions adéquates et éviter un nouvel épuisement professionnel. Le travail de réflexion concernant les changements à entreprendre peut s'initier par une **analyse et une réflexion des environnements** dans lesquels se manifeste le stress de manière intense et/ou chronique. Répondre à ces questions peut aider :

- Quels sont les facteurs de stress dans mon environnement familial, professionnel ou étudiant ?
- Ai-je un pouvoir d'action sur ces facteurs ?
- Quelles sont les situations ou événements précis sources de stress ?
- Quelles sont les contraintes qui me posent un problème ?
- Qui sont les personnes concernées par les difficultés que je rencontre ?
- Qu'est-ce qui me pose un problème ? À qui est-ce que cela pose un problème ? En quoi ce que j'ai relevé est un problème ? Quelles sont les solutions (inefficaces) ai-je déjà essayé ?

À cette analyse de l'environnement peut s'ajouter **l'analyse des ressources** de la personne concernée par le *burn-out*. C'est ce qui est appelé sa balance psychologique<sup>5</sup>. Il s'agit dans un premier temps de procéder à l'analyse de ses **forces** (compétences intellectuelles, soutiens, capacités personnelles, circonstances favorables, talents, etc.) ; puis dans un deuxième temps, de lister les **défis** (professionnels ou non) à relever ainsi que les ressources à cultiver ou acquérir pour les surmonter.

Ce travail aide à l'élaboration des stratégies à mettre en œuvre en vue de résoudre les problèmes rencontrés.

<sup>5</sup> CELESTIN, L.-P & CELESTIN-WESTREICH, S. (2018). *Les faces cachées du burn-out : burn-in, bore-out et burn-out, faire face à la souffrance au travail*. Paris : interéditions. P. 53.

Enfin, il n'est pas rare que l'épuisement professionnel survienne lorsqu'un individu est fréquemment contraint d'entreprendre des tâches (professionnelles ou non) allant à l'encontre de ses valeurs humaines et professionnelles. C'est pourquoi une **réflexion sur les valeurs** peut être pertinente dans le choix des changements à opérer par la suite. Ci-dessous, une liste non exhaustive des valeurs peut servir de support. Repérer parmi cette liste quelles sont les valeurs qui vous tiennent à cœur et qui sont bafouées dans le contexte familial et/ou professionnel.

Accomplissement	Espérance	Aventure	Extravagance
Famille	Empathie	Fidélité	Acceptation
Franchise	Gaieté	Générosité	Harmonie
Honnêteté	Intrépidité	Joie	Liberté
Certitude	Indépendance	Contrôle	Lucidité
Ordre social	Paix	Partage	Discernement
Performance	Plaisir	Politesse	Pouvoir
Prise de décision	Sagesse	Dynamisme	Assurance
Fiabilité	Autonomie	Beauté	Bienveillance
Audace	Camaraderie	Excellence	Égalité
Intelligence	Cohérence	Courage	Curiosité
Découverte	Désir	Efficacité	Devoir
Compassion	Disponibilité	Diversité	Élégance
Dignité	Sincérité	Détermination	Solidarité
Discipline	Endurance	Équité	Accessibilité
Rigueur	Ambition	Créativité	Réciprocité
Réflexion	Engagement	Abondance	Adaptabilité
Simplicité	Respect	Retenue	Convivialité
Satisfaction	Sécurité	Enthousiasme	Gratitude
Compétence	Sérénité	Altruisme	Compréhension
Spiritualité	Confiance	Sympathie	Conformité
Tranquillité	Vérité	Discrétion	Conviction

Sur la base de l'analyse environnementale, de l'analyse des ressources et de la réflexion sur les valeurs, il sera nettement plus aisé de se déterminer sur les changements à entreprendre. Quels que soient ces changements, il convient de respecter certains principes<sup>6</sup> :

1. Choisir de un à trois changements à la fois, pas plus.
2. Canaliser son énergie et maintenir le cap choisi.
3. Passer à l'action et pratiquer chaque jour.
4. L'inconfort est le bon signe des changements en cours.
5. Vérifier régulièrement si le changement est acquis : si oui, savourer sa victoire ; si non analyser ce qui a empêché le processus de changement.

Vous pouvez solliciter notre aide pour vous aider à entamer les démarches nécessaires au rééquilibrage de votre vie personnelle et professionnelle. Nous vous accompagnerons dans chacune de ces étapes, en respectant votre rythme et vos besoins.

Au « tigre de papier », vous trouverez un soutien professionnel et de qualité vous permettant de surmonter vos difficultés.

Les échanges, les données personnelles et les documents soumis à notre analyse restent **confidentiels**.

Nos portes vous sont ouvertes sans rendez-vous tous les **mercredis** de **17h à 19h** pour une **permanence** gratuite.

---

<sup>6</sup> VASEY, C. (2017). *Comment rester vivant au travail : guide pour sortir du burn-out*. Paris : Dunod. Pp. 109-110.