



<http://www.sud-renault-douai.com>
Tel : 38926

TG.274

27/04/15



Burn-out

Syndrome de Burnout – c'est quoi?

Définition: Le syndrome de Burnout ou syndrome d'épuisement professionnel est un terme générique désignant un état de fatigue émotionnel, mental et physique caractérisé par un manque de motivation et de performance après des mois ou voire des années de surmenage et de surenchère; c'est un cercle vicieux. Des députés demandent la reconnaissance du "burn-out" comme maladie professionnelle, ce qui permettra ainsi d'en imputer la prise en charge aux "responsables" →→→ les employeurs.

Pour l'heure, une personne souffrant de stress au travail a droit à un congé maladie ou un temps partiel thérapeutique.

Le stress – c'est quoi ?

Définition : Le stress est ressenti lorsqu'un déséquilibre est perçu entre ce qui est exigé de la personne et les ressources dont elle dispose pour répondre à ces exigences.

Bien que le stress soit perçu psychologiquement, il peut également porter atteinte à la santé physique.

Les facteurs habituellement considérés comme propices au stress d'origine professionnelle sont une absence de droit de regard sur les tâches et leur exécution, le fait d'imposer des exigences inadéquates aux travailleurs, **un manque de soutien des collègues et de l'encadrement.**

Le stress résulte **d'un manque d'adéquation entre notre travail et nous**, de relations de qualité médiocres, de manifestations de violence physique ou psychologique sur le lieu de travail et de conflits entre notre rôle dans le cadre professionnel et à l'extérieur de celui-ci.

Le harcèlement- c'est quoi ?

Le harcèlement moral au travail se définit par une conduite abusive (des gestes, des paroles, des attitudes, des comportements...) qui portent atteinte, par sa répétition et sa systématisation, à la dignité, ou à l'intégrité physique ou psychique d'une personne. Une conduite qui va dès lors mettre en péril l'emploi de cette personne ou dégrader le climat de travail.

Le harcèlement moral comporte des caractéristiques bien précises :

- les attaques sont le plus souvent individualisées. Elles visent une personne en particulier, et toujours la même.
- ces attaques se répètent sans cesse.
- elles ne concernent généralement pas la qualité du travail de la personne harcelée, mais son intimité : c'est l'être qui est pris à partie, pas son savoir-faire.
- enfin, le propre du harcèlement moral, c'est qu'il n'y a pas deux interlocuteurs divisés par un conflit, il y a un dominant et un dominé, et surtout aucune raison objective à ce soudain déferlement de mépris, voire de haine.

Le "harceleur" ne dit jamais à sa victime ce qu'il lui reproche, pour la bonne raison que ces reproches sont la plupart du temps indicibles. Le harcèlement naît le plus souvent de problème de jalousie, de rivalité, ou de secrets cachés dans une entreprise (détournements, malversations...) que certains ont le malheur d'approcher d'un peu trop près.

Tout le monde peut-il être un jour harcelé moralement au travail ?

N'importe qui peut en être victime un jour, quelle que soit sa structure de personnalité. Les personnes visées sont le plus souvent celles qui ont beaucoup investi dans leur travail et qui sont conscientes de bien faire.

Pour conclure, si vous êtes mal au travail, ne restez pas seul. N'hésitez pas à voir un médecin. Contacter un militant SUD. Parlez-en à votre famille, vos amis.

Ne restez pas dans le silence,

vous n'êtes pas seul.