



Une équipe expérimentée  
à votre écoute  
pour vous **CONSEILLER**  
vous **DÉFENDRE**  
et **PORTER**  
**VOS REVENDEMENTS**



## LE BURN-OUT

Le burn-out est un état d'épuisement physique, émotionnel et mental causé par un stress prolongé, souvent lié au travail. Il se caractérise par une fatigue intense, un sentiment de détachement ou de cynisme envers ses responsabilités, et une perte d'efficacité ou de motivation.

Sortir d'un burn-out demande du temps, de la patience, et une approche progressive. Voici quelques conseils pour vous aider à vous en remettre :

### 1. Reconnaître le burn-out

La première étape est d'accepter que vous traversez un burn-out. Beaucoup de personnes essaient de le nier ou de le minimiser, mais le reconnaître est crucial pour la guérison.

### 2. Prendre du repos

Le repos est essentiel. Essayez de prendre du recul par rapport à vos responsabilités professionnelles ou personnelles, même si ce n'est que pour une courte période. Si possible, envisagez un congé médical pour vous reposer physiquement et mentalement.

### 3. Consulter un professionnel

Parler à un psychologue ou à un thérapeute peut vous aider à comprendre les causes profondes de votre burn-out et à apprendre des stratégies pour gérer le stress. Ils pourront vous guider dans une approche adaptée, comme la thérapie cognitivo-comportementale.

### 4. Revoir ses priorités

Il est crucial de réévaluer vos priorités personnelles et professionnelles. Qu'est-ce qui est vraiment important pour vous ? Fixez des limites claires pour éviter la surcharge de travail ou d'engagements.

### 5. Apprendre à dire non

Beaucoup de burn-outs sont liés à une incapacité à dire non à des responsabilités supplémentaires. Apprendre à poser des limites saines vous protège du stress excessif.

### 6. Pratiquer la relaxation

Intégrez des activités relaxantes dans votre quotidien comme :

- La méditation pleine conscience
- Le yoga
- La respiration profonde

- Les promenades en nature

Ces activités peuvent aider à réduire l'anxiété et à recentrer votre esprit.

## 7. Améliorer l'hygiène de vie

Sommeil : Assurez-vous de dormir suffisamment et d'avoir un sommeil réparateur.

Alimentation : Une alimentation équilibrée et riche en nutriments favorise la guérison.

Activité physique : Même une marche légère peut améliorer l'humeur et réduire le stress.

## 8. Repenser votre rapport au travail

Parfois, un burn-out peut révéler que vous n'êtes pas dans un environnement de travail ou une carrière qui vous convient. Si c'est le cas, envisagez de changer de poste ou de secteur d'activité si nécessaire.

## 9. S'entourer de soutien

Parlez-en à vos proches, votre famille ou vos amis. Leur soutien est essentiel pour traverser cette période. Ne pas rester isolé est important pour sortir du burn-out.

## 10. Progresser doucement

La récupération après un burn-out peut être longue. Ne vous précipitez pas à reprendre toutes vos activités à plein régime. Allez-y étape par étape, en écoutant vos besoins et vos limites.

Si vous ressentez des symptômes persistants ou si le burn-out est sévère, il est vraiment important de ne pas hésiter à demander de l'aide à un médecin qui pourra vous orienter vers des traitements plus spécifiques.

# BURN-OUT

Trop, c'est trop !

### SYMPTÔMES

- épuisement physique, mental, émotionnel
- stress chronique
- nervosité
- perte d'estime de soi
- anxiété
- comportement dépressif, dépression
- troubles du sommeil
- déni...

### CAUSES

- absence de reconnaissance face à ton engagement professionnel intense (salaire, respect, etc.)
- relations dégradées au travail
- pression permanente de productivité et/ou de résultat
- contact permanent avec un public mécontent, désagréable ou en détresse (forte charge émotionnelle)
- insécurité de l'emploi...

### SYNDICAT FO DES AGENTS DU DÉPARTEMENT DE L'AIN

13 avenue de la Victoire - 01000 Bourg-en-Bresse  
Mail : fo@ain.fr | Site Internet : <http://www.fo-01.fr>

Responsable FO : Rodrigue BROUILLIARD - 06 32 64 31 01  
Permanence syndicale FO : 04 37 62 16 87



SITE FO AIN

# FO AIN

TOUJOURS LA PREMIÈRE  
FORCE SYNDICALE DEPUIS 2008

Une équipe expérimentée  
à votre écoute  
pour vous **CONSEILLER**,  
vous **DÉFENDRE**  
et **PORTER**  
**VOS REVENDICATIONS**





# Adhérer et agir avec le syndicat

## L'accompagnement syndical FO

L'accompagnement syndical d'un agent en burn-out peut jouer un rôle crucial pour protéger ses droits et faciliter sa prise en charge.

Voici les principales actions que le syndicat **FO** peut entreprendre :

### 1. Reconnaissance du burn-out comme maladie professionnelle

Le syndicat peut aider l'agent à faire reconnaître son burn-out comme une maladie professionnelle. Cela implique souvent de monter un dossier, avec l'aide d'un médecin ou d'un psychologue, pour prouver le lien entre l'épuisement et les conditions de travail.

### 2. Soutien dans les démarches administratives

Un accompagnement dans les démarches administratives est souvent nécessaire, comme la rédaction d'une demande de congé de maladie ou de congé longue durée, l'ouverture de dossiers auprès de la sécurité sociale, ou les formalités liées à une éventuelle déclaration d'inaptitude.

### 3. Médiation avec l'employeur

Le syndicat peut intervenir en tant que médiateur pour sensibiliser l'employeur à la situation de l'agent, négocier des aménagements de poste, et discuter des possibilités de reprise progressive du travail, adaptée aux capacités de l'agent.

### 4. Prévention du harcèlement ou de la pression

En cas de pression ou de harcèlement lié à la situation d'épuisement, le syndicat peut défendre l'agent contre des pratiques abusives ou inappropriées de la part de l'employeur (comme la surcharge de travail ou des pressions pour reprendre trop vite).

### 5. Revendications collectives

Le syndicat peut également porter le sujet du burn-out dans les discussions collectives, en demandant des améliorations des conditions de travail pour l'ensemble des agents (par exemple : réduction de la charge de travail, meilleure reconnaissance de l'épuisement professionnel, dispositifs de soutien psychologique, etc.).

### 6. Suivi et soutien moral

Le syndicat **FO** peut apporter un soutien moral et psychologique en écoutant l'agent, en l'accompagnant dans ses démarches et en veillant à ce qu'il ne se sente pas isolé durant cette période difficile.

Cet accompagnement vise à protéger l'agent en burn-out et à garantir que ses droits soient respectés tout en lui offrant un cadre de travail plus sain à son retour.

#### SYNDICAT FO DES AGENTS DU DÉPARTEMENT DE L'AIN

13 avenue de la Victoire - 01000 Bourg-en-Bresse  
Mail : fo@ain.fr | Site Internet : <http://www.fo-01.fr>

Responsable FO : Rodrigue BROUILLIARD - 06 32 64 31 01  
Permanence syndicale FO : 04 37 62 16 87



SITE FO AIN



TOUJOURS LA PREMIÈRE  
FORCE SYNDICALE DEPUIS 2008

Une équipe expérimentée  
à votre écoute  
pour vous **CONSEILLER**,  
vous **DÉFENDRE**  
et **PORTER**  
**VOS REVENDICATIONS**

