# RPS : EPUISEMENT PROFESSIONNEL

## PRINCIPE

4 situations bien connues peuvent vous affecter, il est important de les identifier au plus tôt pour y répondre avant d'aller jusqu'à un arrêt médical.
Vos élus mais aussi vos collègues sont là pour en parler au besoin, vous êtes rarement le seul à être affecté par ses situations.

- ✓ Le Burnout (surmenage)
- ✓ Le Bore-Out (ennui au travail)
- ✓ Le Brown-Out (perte de sens ou de valeur)
- ✓ Le Bluring (effacement de la frontière entre sa vie professionnelle et sa vie personnelle)

## LE BURN OUT

### SYMPTOMES

Epuisement physique, mental, émotionnel
Stress chronique
Nervosité
Perte d'estime de soi
Anxiété
Comportement dépressif
Trouble du sommeil
Déni

### CAUSES

Pression permanente de résultat.
Contact permanent avec un public mécontent ou en détresse (forte charge émotionnelle)
Relations dégradées au travail
Insécurité de l'emploi

### COMMENT L'EVITER OU S'EN SORTIR

Ne pas prendre les signes d'alerte à la légère.
Consulter rapidement un spécialiste (médecin, psy...)
Vous mettre au repos. Imposez-vous un repos forcé et ne vous rajoutez pas des activités à tout prix comme "faire 2h de sport le matin puis 20 minutes de méditation avant de dormir" ou autres injonctions. Le but étant de réellement lâcher prise.
Faire le vide, dans un premier temps, puis réfléchir aux changements que vous aimeriez opérer pour vous sentir mieux dans votre vie professionnelle.

## LE BORE OUT

| SYMPTOMES | CAUSES |
|---|---|
| Fatigue chronique<br>Incapacité à réaliser le peu de tâches<br>Tristesse, démotivation<br>Culpabilité<br>Angoisse<br>Désengagement total | Manque de possibilité d'évolution<br>Sous charge de travail<br>Ambition professionnelle ignorée<br>Tâches monotones<br>Tâches subalternes inférieure à vos compétences |

**COMMENT L'EVITER OU S'EN SORTIR**

Ouvrez le dialogue. Vous pouvez parler de votre état d'épuisement et de votre sentiment d'ennui à vos collègues de bureau …
L'entreprise doit vous fournir de l'activité
Lancez-vous dans une autre activité. Voyez votre temps libre comme une chance. ...

## LE BROWN OUT

Il est plus pernicieux à identifier, car là où le burn-out et le bore-out ont des conséquences physiques et psychologiques souvent brutales, le brown-out provoque une sorte de « démission » mentale plus progressive, mais dont les conséquences ne sont pas moins sérieuses.

| SYMPTOMES | CAUSES |
|---|---|
| Perte de sens<br>Démotivation progressive<br>Apathie | Automatisation, digitalisation du travail<br>Conflit de Valeur<br>Sens du travail |

**COMMENT L'EVITER OU S'EN SORTIR**

Revaloriser régulièrement les missions des employés, et les inscrire dans un projet global commun, avec une vision et des objectifs clairs.
Lutter contre l'ennui et la routine en variant le quotidien : des missions diverses, des durées qui changent, des lieux de travail, les équipes, etc.

## LE BLURING

| SYMPTOMES | CAUSES |
|---|---|
| Ne plus savoir si l'on est au travail ou chez soi | Pas de respect au droit à la déconnexion dans le cadre du télétravail<br>Astreintes trop fréquentes<br>Continuer à travailler (un peu) pendant ses |

**COMMENT L'EVITER OU S'EN SORTIR**

Couper son téléphone professionnel, faire valoir son droit à la déconnexion
De ne pas utiliser son matériel personnel (informatique, téléphone) pour son activité professionnelle
Freiner temporairement sur le télétravail