

## Comment prévenir le burnout ?

- **Agir sur les facteurs de RPS (responsabilité de l'employeur) :**
  - Suis-je formé et informé sur l'épuisement professionnel ?
  - La charge de travail individuelle et collective est-elle réaliste ?
  - Comment sont les relations interpersonnelles ?
  - Mon avis compte-t-il ? Ai-je un retour du travail accompli ?
  - Mon travail est-il reconnu ?
- **Repérer les alertes collectives :**
  - signaux liés au fonctionnement de l'entreprise
  - signaux liés à la santé et à la sécurité des salariés
- **Repérer les alertes individuelles :**
  - symptômes

### LES CONSEILS DE L'UNSA CNP

#### COMMENT ANTICIPER ET RÉAGIR ?

Si vous êtes épuisé professionnellement ou si vous constatez qu'un collègue en présente les symptômes, n'attendez pas !

#### Qui prévenir au sein de l'entreprise ?

- Le médecin du travail
- Le CSSCT
- Vos élus UNSA
- Le Dispositif d'Ecoute et d'Accompagnement.

#### Sur qui s'appuyer ?

- Le médecin traitant
- Les amis, la famille
- Vos élus UNSA



Plus d'informations pratiques ? besoin d'aide ?  
Contactez-nous !



Brigitte

06 32 55 24 35



Sophie

06 71 25 40 10



Aurélie

06 32 00 82 00



Victor

06 48 69 07 54



Mélina

06 08 41 43 02



Paulo

06 08 40 90 91



Sébastien

06 73 59 41 80

Vous souhaitez recevoir directement nos publications, écrivez-nous à : [unsynparis@cnp.fr](mailto:unsynparis@cnp.fr)

Retrouvez notre dernière vidéo UNSA CNP ici : [https://youtu.be/kcN4Y6m\\_eyE](https://youtu.be/kcN4Y6m_eyE)

RISQUES PSYCHOSOCIAUX :

LE SYNDROME DE L'ÉPUISEMENT

PROFESSIONNEL OU BURNOUT

Le guide pratique de l'UNSA CNP

Les Risques Psychosociaux (RPS) intègrent : les violences internes et externes, le harcèlement moral et sexuel ainsi que l'épuisement professionnel.

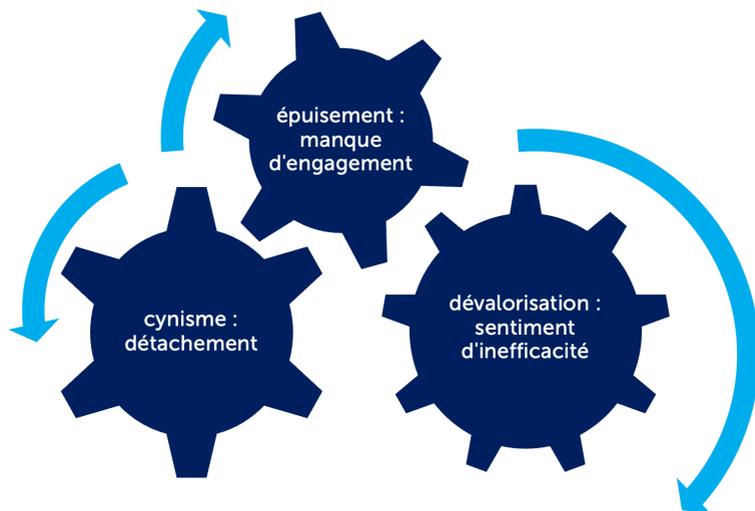
## Qu'est ce que l'épuisement professionnel ou burnout ?

Le burnout se traduit par « *un état d'épuisement physique, émotionnel et mental, qui résulte d'un investissement prolongé dans des situations de travail exigeantes sur le plan émotionnel* ». Il est la conséquence de situations de travail émotionnellement exigeantes. C'est un processus de dégradation du rapport au travail. L'épuisement professionnel est une spirale dangereuse.

Il comporte trois dimensions :

- **L'épuisement émotionnel, psychique et physique**
  - Les temps de repos ne suffisent plus à soulager la fatigue qui devient alors chronique
  - Le sentiment d'être « sans ressources » émotionnelles, physiques ou mentales
- **Le cynisme vis-à-vis du travail**
  - Attitude négative et détachée
  - Le salarié devient insensible à son environnement professionnel
- **Diminution d'accomplissement personnel au travail**
  - Le salarié se sent dévalorisé, inefficace et inutile

Le burnout est diagnostiqué par un médecin.



## Quels sont les symptômes du syndrome d'épuisement professionnel ?

Plusieurs manifestations peuvent survenir, similaires à une exposition prolongée à plusieurs facteurs de risques psychosociaux :

- **Émotionnelles** : sentiment de perte de contrôle, irritabilité, anxiété, hypersensibilité ou perte d'émotions
- **Physiques** : troubles du sommeil, douleurs musculaires, nausées, prise ou perte de poids...
- **Cognitives** : diminution de la concentration, difficulté à réaliser plusieurs tâches, manque de recul...
- **Manifestations comportementales ou interpersonnelles** : Repli sur soi, manque d'empathie, addictions...
- **Manifestations motivationnelles ou liées à l'attitude** : autodépréciation dans le travail, baisse de motivation,

Professionnellement, d'autres symptômes peuvent se manifester :

- **Stress au travail passager ou chronique** : déséquilibre entre les objectifs et les ressources allouées
- **Addiction au travail** : épuisement des ressources par l'implication excessive dans le travail

## Quelles peuvent être les causes ?

Comme l'ensemble des RPS, le syndrome de l'épuisement professionnel est la conséquence d'une exposition du salarié à un environnement professionnel dégradé.

Les causes sont :

- **Liées aux conditions de travail :**
  - **Surcharge de travail** : quantité de travail, temps de travail excessif
  - **Exigences émotionnelles** : difficultés relationnelles avec le public
  - **Manque d'autonomie et de marges de manœuvre** : rythme contraignant...
  - **Mauvais rapports sociaux et relations de travail** : ordres contradictoires...
  - **Conflits de valeurs** : sentiment d'effectuer un travail inutile...
  - **Insécurité de la situation au travail** : manque de perspectives, précarité...
- **Personnel** : aspect émotionnel, conscience professionnelle...