



Introduction

Description

Remèdes

# Burnout

## Qui étais-je ?

 Cadre sénior dans une multinationale

 Management transversal

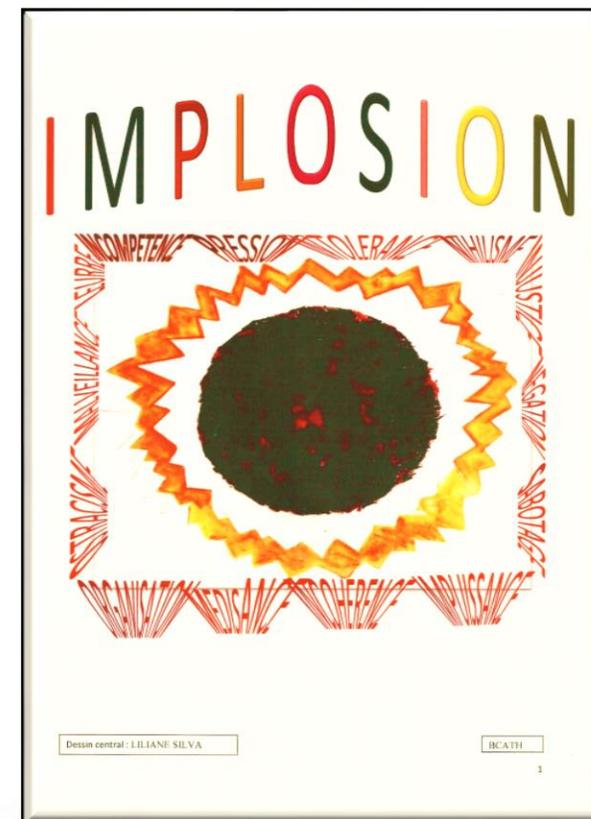
 Ancienneté : **38** ans

 Antécédents : **Zéro** dépression, **zéro** conflits

 Relationnel : Important, riche, international

 Evaluations et appréciations : Notations **positives**

 **Sportive** & **altruiste**





Introduction

Description

Remèdes



# Que suis-je devenue ?

Ecrivaine & auto éditrice  
Témoignage & analyse  
Harcèlement → burnout





Introduction

Description

Remèdes



# Burnout

## Qui peut-être victime ?



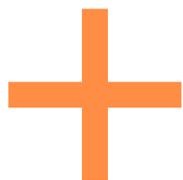
Introduction

Description

Remèdes

# Burnout

## Une infinité de burn-out & harcèlement ?



Je déménage



J'attends un enfant



Je prépare ma retraite



J'achète un logement



Je dois faire face au décès d'un proche



J'ai besoin de faire garder mes enfants



Je cherche un emploi



Je me marie



J'organise ma succession



## Type de burnout & harcèlement

Introduction

Description

Remèdes

# Burnout

## Vous avez dit burnout ?





Introduction

Description

Remèdes

# Burnout



## Que signifie le mot burnout ?



To burn : Bruler, **se consumer**, incendier



Out: **Etre en dehors**, à l'extérieur, sortir



**S'épuiser**, s'éteindre



Introduction

Description

Remèdes



Burnout

## Définitions du burnout



Herbet Freudenberger 1974  
Psychiatre américain

“ Un état de fatigue ou de frustration résultant du **dévouement à une cause, à un mode de vie ou à une relation** qui n'a pas donné les bénéfices escomptés ”



## Définitions du burnout



Christina Maslach 1976  
Américaine psychologue

“ Fatigue (...) épuisement Émotionnel (...). État de désinvestissement et de **désengagement** de la relation à l'autre (...) **déshumanisation** de la relation à l'autre.

Perte du sens de l'accomplissement et de la réalisation de soi (...) sentiment d'échec professionnel ”



Introduction

Description

Remèdes



Burnout

## Définition par le cabinet Technologia



Le burnout se déroule en 4 phases.

**L'engagement : plaisir** de travailler, sujet efficace, état de **bien-être**

**Le sur- engagement :** le travail l'emporte sur les autres activités, troubles de la santé

**L'Acharnement :** travail **excessif et compulsif**, pathologies

**L'effondrement :** Épuisement psychique et physique et émotionnel.



Jean-Claude Delgenes  
directeur général de  
Technologia

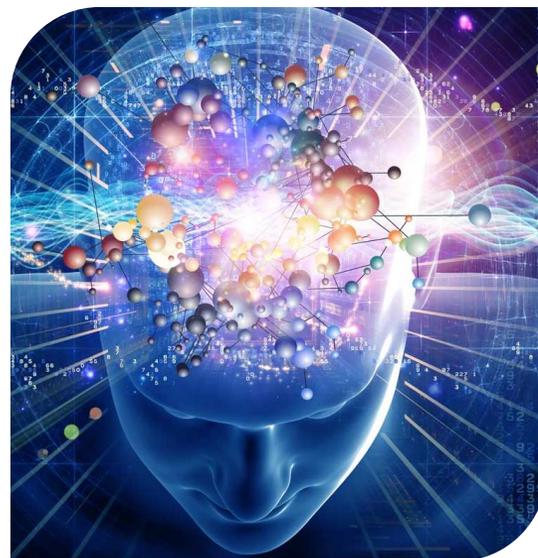
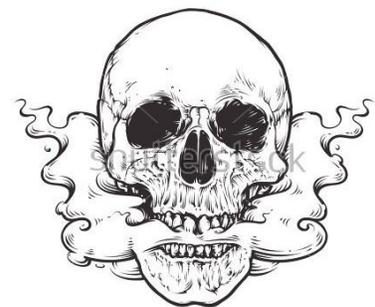
Introduction

Description

Remèdes

# Burnout

## Effets dévastateurs du burnout



Plexus

Introduction

Description

Remèdes

# Burnout

## Les traumatismes du harcèlement moral



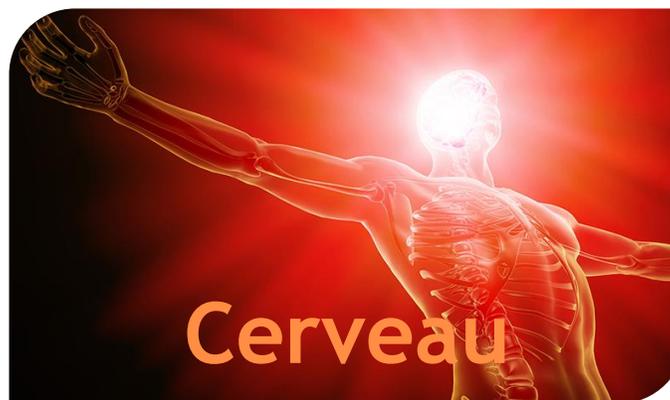
Désorientation



Déstructuration



Notion de temps



Tensions

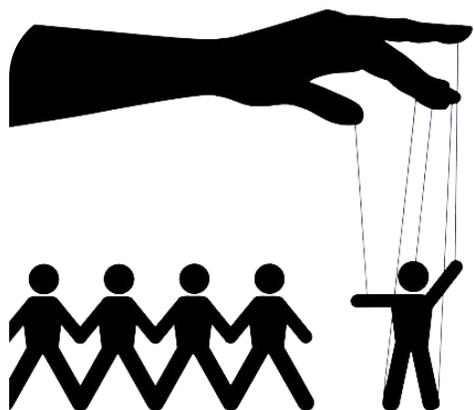
Introduction

Description

Remèdes

# Burnout

## Facteurs de risques multiples du burnout



Introduction

Description

Remèdes

**Burnout**

# Equilibre précaire de l'individu

OBLIGATIONS  
SOCIALES



FAMILLE / AMIS



TRAVAIL  
+  
(préparation + trajets + pauses)

Introduction

Description

Remèdes

# Burnout

## Facteurs de risques dans le travail



Entreprise en crise



Course permanente



Surcharge



Harcèlement





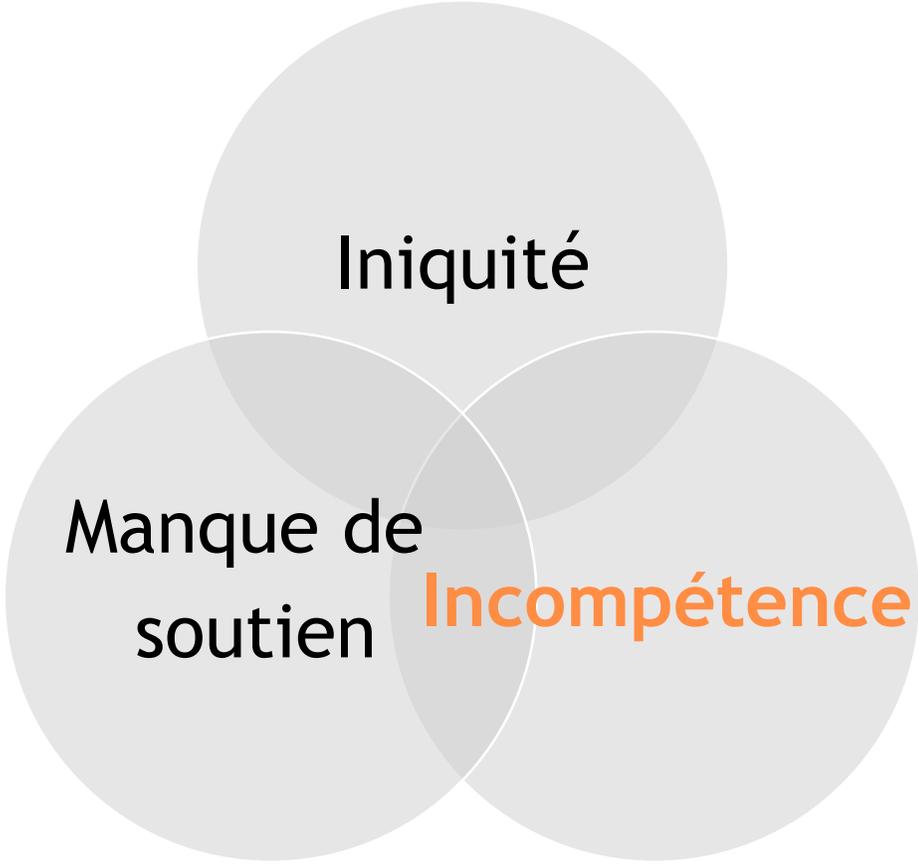
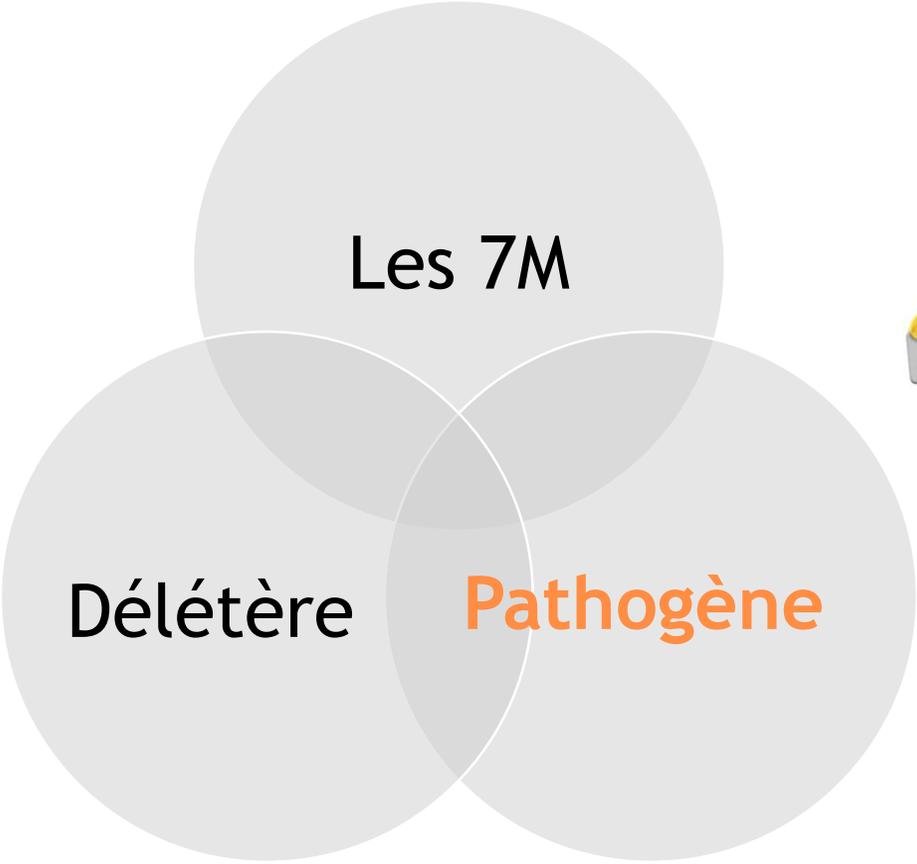
Introduction

Description

Remèdes



# Managers un facteur de risque clé ?





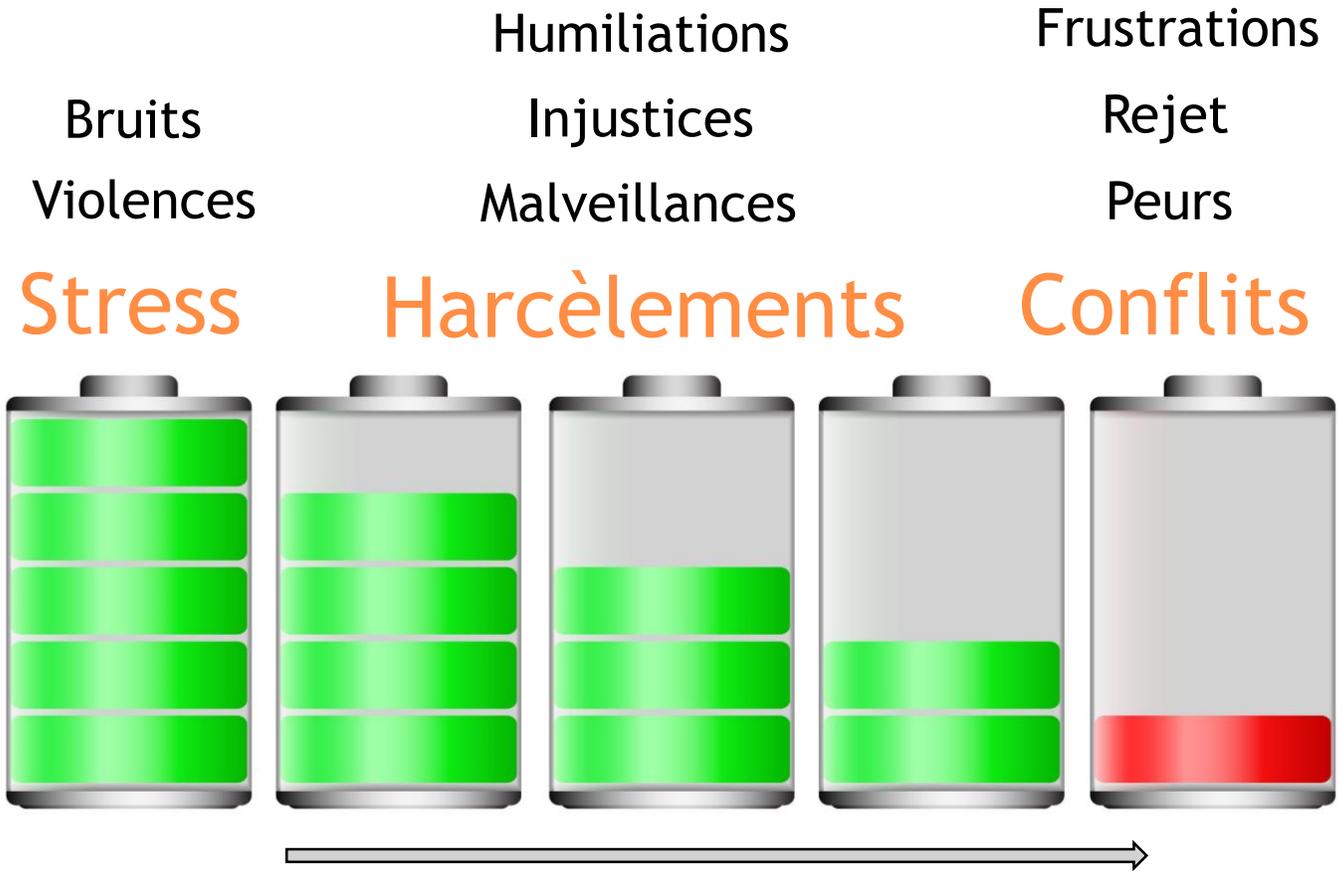
Introduction

Description

Remèdes



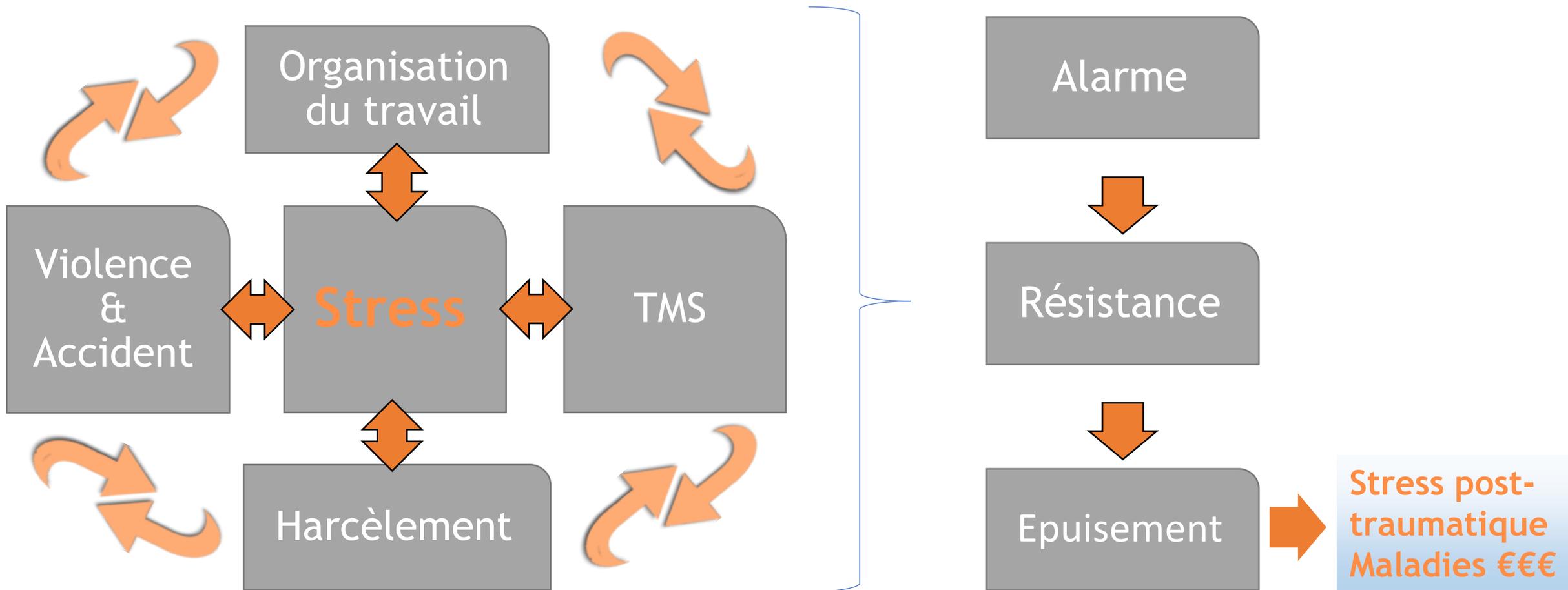
# Les consommateurs d'énergies



Perception  
Durée

Je suis fatiguée

## Comment naissent les RPS ?





Introduction

Description

Remèdes



Burnout

## Qu'est ce qu'un harcèlement ?



Catherine Burgagni



Mécanisme qui génère un état d'esprit et une vigilance exacerbée chez la victime. Il est déclenché par une **succession** d'aberrations, de mensonges, d'incohérences, de **manipulations, d'agressions psychologiques** et de **malversations** dans la formulation des discours, des écrits, des communications, des situations, des comportements et des regards.



Introduction

Description

Remèdes

**Burnout**

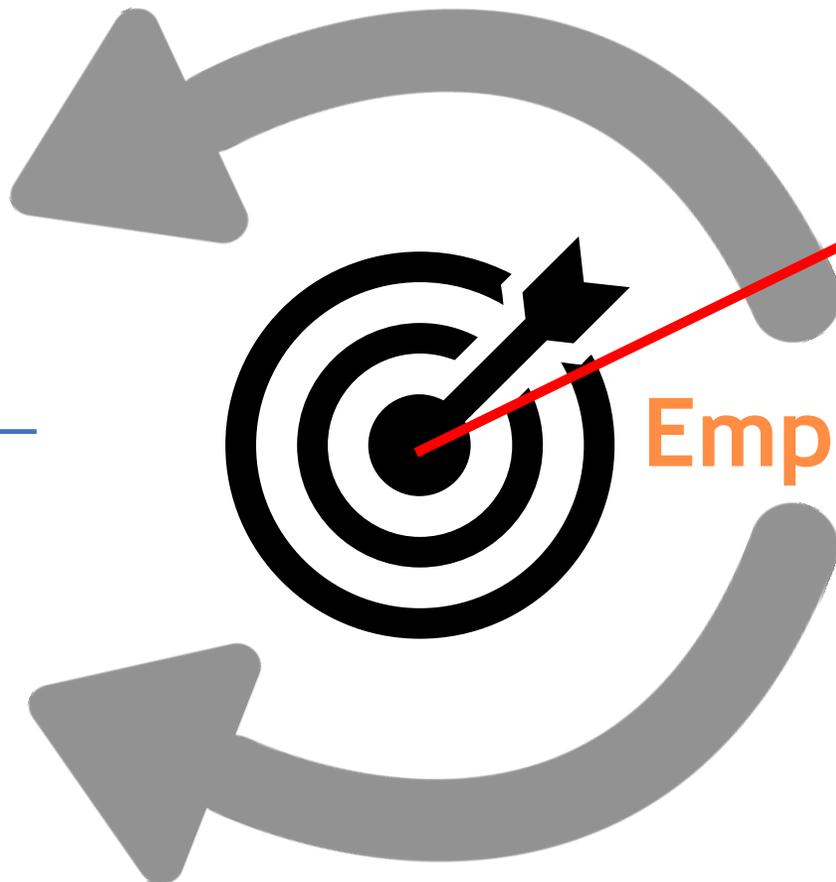
# Pourquoi harceler ?

Neutraliser

Départ

Esclavage

Soumettre



Intentions

= +

Leviers





Introduction

Description

Remèdes



**Burnout**

# Harcèlement : des causes diverses



Economique



Dictatorial



Stratégique



Personnel



Pathologique



Introduction

Description

Remèdes

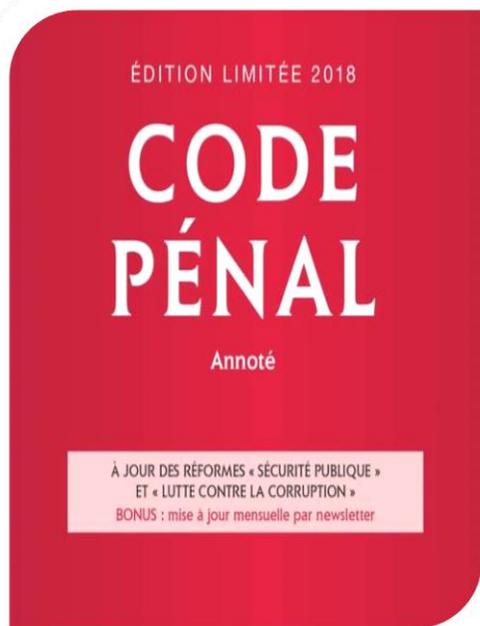


Burnout

## Le harcèlement et la loi



Articles L1152-1- Aucun salarié ne doit subir des **agissements répétés** de harcèlement moral qui ont pour objet ou pour effet une **dégradation** de ses conditions de **travail** susceptible de porter atteinte à ses **droits** et à sa **dignité**, d'altérer sa **santé physique ou mentale** ou de **compromettre son avenir professionnel**.



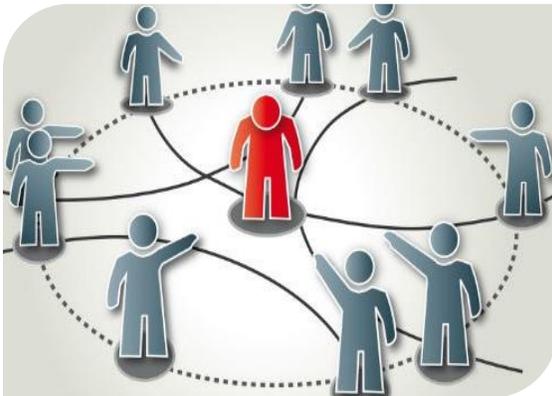
Introduction

Description

Remèdes

# Burnout

## Harcelé ou pas harcelé ?



Introduction

Description

Remèdes

# Burnout

## L'importance des conséquences !

Epuisement

Emotions

Rejet



Santé physique

Santé mentale



Introduction

Description

Remèdes

# Burnout

## Les cinq blessures de Lise Bourbeau ?

Trahison

Rejet

Abandon

Humiliation

Injustice



**Résonance**

Contradictions

Image de soi

Maladies



Introduction

Description

Remèdes



# Trop tard le burnout est là: que faire ?

Renoncer

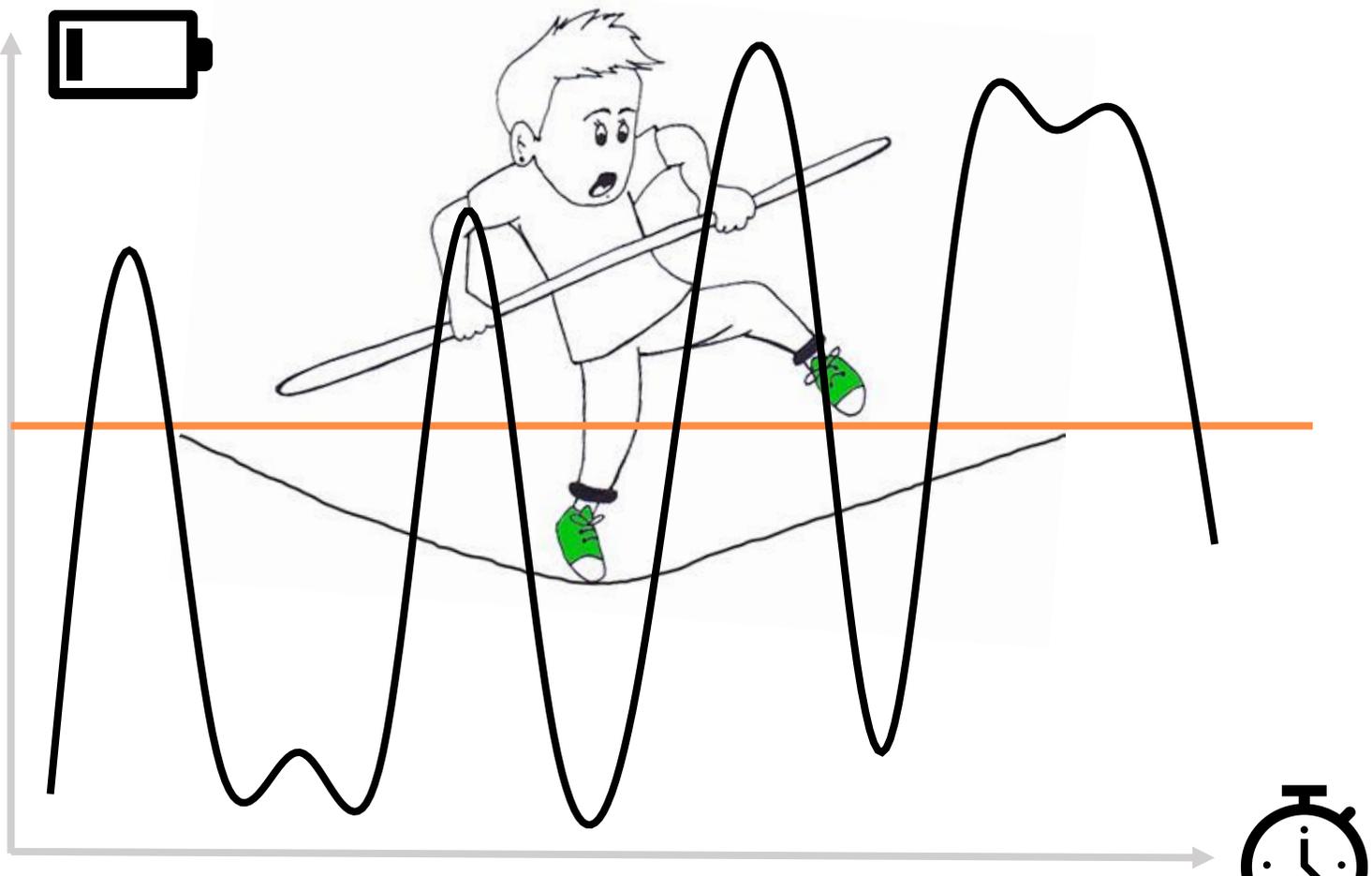
Accepter

Repos

Ecouter son corps

Parler

Se reconstruire





Introduction

Description

Remèdes



# Comment se reconstruire ?



Médecines douces



Méditation



Reconstruction



Alimentation



Introduction

Description

Remèdes



# Comment se reconstruire ?



Famille & Amis



Sports



Cultures



Acteur

Introduction

Description

Remèdes

# Burnout

## Familles / amis que faire ?



### ALERTER !



Reconstruction





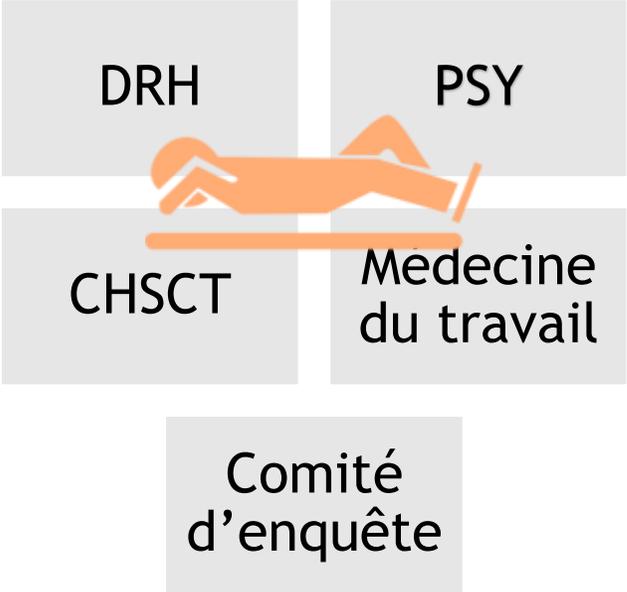
Introduction

Description

Remèdes



# Employeurs : agissez vite !





Introduction

Description

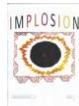
Remèdes



# Professionnel : prévention avant tout



RPS (D24) / **Document unique** / INRS



Direction des **ressources humaines**



**Médecine** du travail



**Syndicats**



**CHSCT**



Inspection du travail / Prudhommes

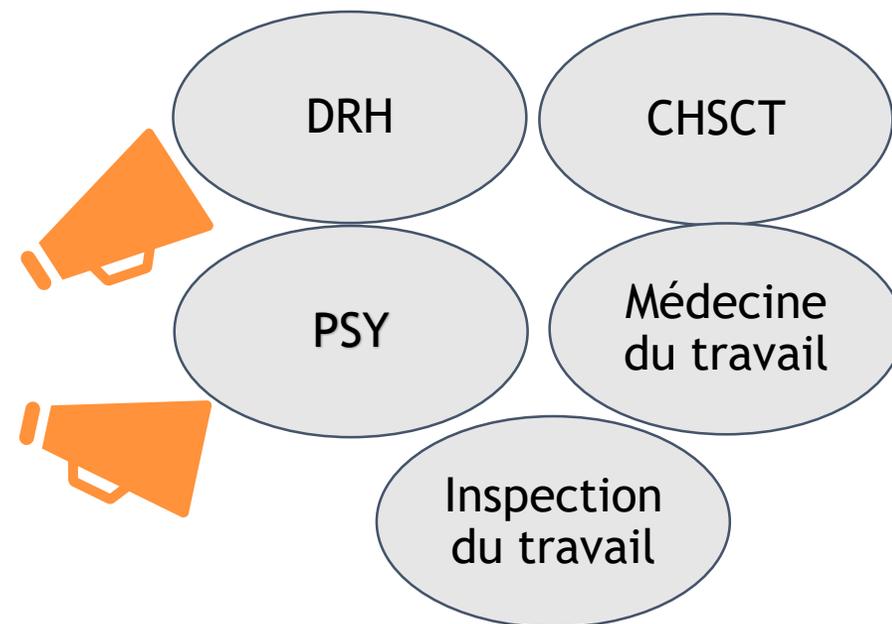
Introduction

Description

Remèdes

# Burnout

## Victimes ? Réagissez





**Patience et courage**

**Merci**

**[Https : //burgagni-catherine.com](https://burgagni-catherine.com)**