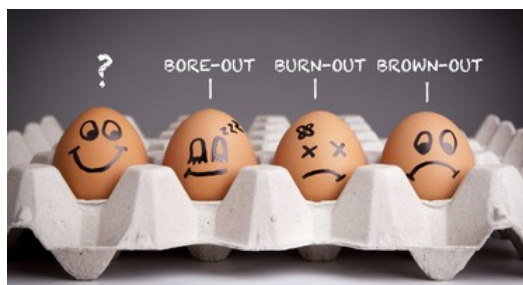




L'ÉPUISEMENT PROFESSIONNEL : SAVOIR POUR S'EN PRÉSERVER



Bore-out

(L'épuisement par l'ennui au travail toucherait 30 % des travailleurs. Il est source de fortes souffrances pouvant aller jusqu'à un état de dépressif grave)

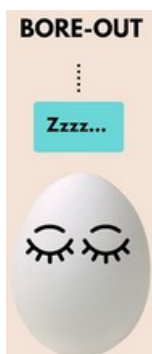
Symptômes :

- fatigue chronique
- incapacité à réaliser le peu de tâches
- tristesse
- démotivation
- culpabilité, honte
- angoisse, morosité
- désengagement total

Causes :

- ✗ manque de possibilités d'évolution
- ✗ sous charge de travail
- ✗ ambitions professionnelles ignorées
- ✗ tâches répétitives monotones
- ✗ tâches subalternes en décalage avec les qualifications

C'est un trouble nouveau et les agents de la DGFIP n'y échappent pas : il n'est pas rare de le retrouver dans les réponses d'agents interrogés. Le datamining et



Burn-out

(Le burn out est un état d'épuisement physique, émotionnel et mental lié à une dégradation résultant d'un investissement prolongé dans des situations de travail exigeantes sur le plan émotionnel qui touche en priorité les personnes fortement engagées dans leur travail)

Symptômes:

- épuisement physique, mental,émotionnel

- stress chronique
- nervosité
- perte d'estime de soi
- anxiété
- comportement dépressif,dépression
- troubles du sommeil, ...

Causes:

- ✗ absence de reconnaissance face à l'engagement professionnel intense
- ✗ relations dégradées au travail
- ✗ pression permanente de productivité et/ou résultat
- ✗ contact permanent avec un public mécontent, désagréable ou en détresse

Browne-out

(Forme de dépression au travail qui se traduit par un manque d'énergie, de motivation et de confiance en soi).

Symptômes :

- crise existentielle
- anxiété, dépression
- démotivation progressive
- baisse de courant psychique
- perte de sens
- apathie

Causes:

- ✗ tâches/missions peu valorisantes qui ne correspondent pas au niveau de compétence
- ✗ contrôle infantilisant
- ✗ automatisation et digitalisation au travail
- ✗ conflit de valeurs
- ✗ sens du travail



Vous ne dormez plus ? Vous craquez au travail ? Vous venez avec la boule au ventre ? Il est temps de dire STOP. Voyez votre généraliste et le médecin du travail. N'oubliez pas que l'action sociale vous permet de consulter un(e) thérapeute. Vous pouvez aussi faire une déclaration d'accident du Travail Et remplir le registre du CHSCT.



Aucun travail ne mérite qu'on n'y laisse sa santé !