

EPUISEMENT PROFESSIONNEL « BURNOUT » DU DIRIGEANT

La prévention du risque d'épuisement professionnel

Il peut exister différents vecteurs d'alertes :

- **Repérage personnel**

Nécessite une capacité d'introspection

Mettre en place d'une veille personnelle sur ses propres ressources et possibilités (espace d'auto-questionnement et de restauration des ressources)

Mettre en place d'une veille sur ses propres indicateurs de bien être émotionnel, physique, cognitif, motivationnel et comportemental -> L'apparition durant une période prolongée de tensions nerveuses, d'irritabilité, d'hypersensibilité ou d'absence d'émotions ; de troubles du sommeil, de fatigue chronique ; de diminution de la concentration, de difficultés à nuancer, à prendre des décisions ou à réaliser plusieurs tâches à la fois ; une tendance au repli sur soi, à l'isolement social, l'apparition de comportement addictif, ou le développement de comportement agressif voire violent,... sont autant de signaux qui peuvent vous alerter sur une dégradation de votre état de santé. D'autant plus s'ils sont présents ou consécutifs à des contraintes professionnelles spécifiques (cf. facteurs de risques du burnout du dirigeant).

- **Repérage par les « autres » (le réseau, les pairs, la famille, les amis)**

Nécessite de rester attentif et vigilant aux alertes de l'entourage

- **Repérage par un professionnel de santé**

Nécessite de consulter régulièrement un professionnel de santé

Le respect de soi et d'une hygiène de vie adaptée et équilibrée

| | |
|--|--|
|  | <p>Avoir un sommeil de qualité et en quantité suffisante : les spécialistes du sommeil recommandent en moyenne 7h par nuit en semaine et 8h le weekend.</p> |
|  | <p>Maintenir des relations sociales : pour trouver l'équilibre entre vie professionnelle et personnelle.</p> |
|  | <p>S'octroyer des coupures avec le travail : aussi bien physiquement en s'imposant une heure maximale pour quitter le bureau, que technologiquement en laissant son smartphone de côté pour profiter des moments avec les proches.</p> |
|  | <p>Maintenir une activité physique : les endorphines (hormones sécrétées par le cerveau pendant le sport) sont sources de bien-être physique et mental, elles diminuent la douleur et favorisent entre autres l'apparition du plaisir. Au niveau psychologique, les endorphines font apparaître une euphorie légère et des pensées plus positives (diminution des états dépressifs et anxieux).</p> |

Pour aller plus loin...

www.inrs.fr

Epuisement professionnel ou burnout, ce qu'il faut retenir

www.travailler-mieux.gouv.fr

Le syndrome d'épuisement professionnel ou burnout

www.observatoire-amarok.net

LECHAT T., TORRES O. (2016). Les risques psychosociaux du dirigeant de PME : typologie et échelle de mesure des stressés professionnels

<http://knowledge.em-lyon.com>

MJ BERNARD - EM Lyon, Burn-out des dirigeants lors de la perte de l'entreprise : comment réagir

EPUISEMENT PROFESSIONNEL « BURNOUT » DU DIRIGEANT

Définition de l'épuisement professionnel

L'épuisement professionnel ou burnout caractérise l'« épuisement physique, émotionnel et mental qui résulte d'un investissement prolongé dans des situations de travail exigeantes au plan émotionnel ». L'individu consomme totalement ses ressources pour faire face à ses contraintes de travail. Ce processus s'inscrit dans le temps et se détermine par 3 dimensions qui se succèdent :



L'épuisement professionnel est à distinguer des notions d'état de stress, d'addictions au travail, de fatigue chronique et de dépression. Ces différents troubles peuvent être associés voire conduire au burnout, mais ils représentent des pathologies à part entière qui ne peuvent se confondre au burnout.

Le piège de l'idéologie patronale : Le dirigeant à tendance à se conformer à la norme sociétale française qui l'enferme dans un processus dans lequel il est « un leader, un battant, un gagnant dans le but de transmettre du dynamisme à ses salariés, ce qui ne laisse que peu d'espace pour exprimer une faiblesse ». Il considère souvent sa propre santé comme secondaire par rapport à son activité professionnelle.

« Le capital santé d'un dirigeant de PME est le premier capital immatériel de l'entreprise »

O. Torrès, Observatoire Amarak 2017

Les facteurs de risques professionnels du burnout du dirigeant

PERENNITE DE L'ENTREPRISE

MAUVAISE NOUVELLE

Départ de l'associé
Décès d'une partie prenante
Problème de sécurité

RÉORGANISATION / RACHAT DE L'ENTREPRISE

DÉBUT DE LA FIN

Maladie grave d'un salarié / associés
Conflit entre associés
Procédure juridique

FIN DE TOUT

Dépôt de bilan

IMAGE DU PATRON

PRESSION DU MARCHÉ

Perte d'un client
Conflit de clientèle
Absence du personnel
Pression de la concurrence

CONFLIT AVEC UN FOURNISSEUR

REVENDICATIONS DU PERSONNEL

DÉMISSION D'UN SALARIÉ

RECONNAISSANCE SOCIALE

DEVOIR ENTREPREUNARIAL

EFFORT D'ADAPTATION PAR SOI-MÊME

Surcharge d'informations
Surcharge de travail
Pression temporelle
Pressions législatives

RESPONSABILITÉ DE LA PRISE DE DÉCISION

SPIRALE INFERNALE

Baisse de l'activité commerciale
Problèmes de trésorerie
Mauvais résultats

MANAGEMENT

PRESSION FINANCIÈRE

Impayés
Pression fiscale
Problèmes de qualité

GESTION DU PERSONNEL

Licenciement
Conflit salarié
Absence du personnel
Erreur stratégique
Problème de santé du dirigeant

PRESSION DE L'ENVIRONNEMENT

Difficulté d'administration
Partie prenante en difficulté
Panne de matériel
Contrôle des autorités

