

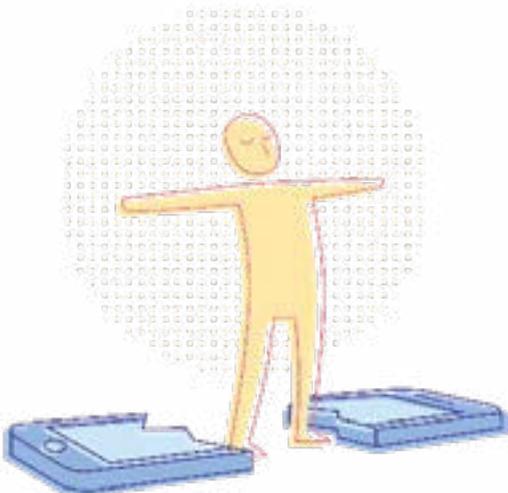
# BURN-OUT

5'

## 15 moyens pour gérer le stress au travail

**Votre travail implique des responsabilités et des heures de travail difficiles qui génèrent du stress ?  
Vous trouvez que vous travaillez trop ?**

Voici 15 conseils d'experts pour préserver votre santé, et alléger un peu le stress. Si vous souhaitez utiliser les applications proposées ci-dessous il faut savoir qu'elles utilisent vos données personnelles



## PREVENIR

Salariés 

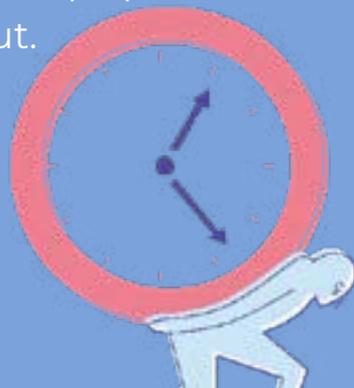
### Nos sources

- [Santé Magazine](#)
- [DGT](#)
- [Capital avec Management](#)
- [Stress Burnout Belgique](#)
- [Test my Burnout](#)
- [My Happy Job](#)
- [Cadre Emploi](#)
- [Challenges](#)

**Addict AIDE**  
LES ADDICTIENS EN MILIEU PROFESSIONNEL

**Le burn-out (également appelé syndrome d'épuisement professionnel) est un phénomène lié au travail caractérisé par un épuisement physique, émotionnel et mental, une dépersonnalisation et un sentiment de non accomplissement personnel au travail. Toutes les catégories socio-professionnelles, tous les corps de métier et statuts sont concernés.**

Même un travail prenant et passionnant peut devenir une source de souffrance si vous ne prenez pas garde à maîtriser la place qu'il prend dans votre vie. Ces quelques règles de vie vous aideront à mieux trouver le bon équilibre et à mieux gérer le stress au quotidien, qui peut être un précurseur du burn-out.



# POUR TENIR PHYSIQUEMENT

Contre le stress.

## — 1 • Prenez plus de temps pour vous

Vous êtes tout le temps fatigué et ne parvenez pas à récupérer ? C'est le signe que vous avez besoin de faire un vrai « break ».

### Pourquoi ?

Le sommeil permet à votre corps et votre esprit de récupérer. La privation ou le manque de sommeil ne cause pas seulement de la fatigue, il dégrade également vos capacités de travail : troubles de la concentration et de la mémoire, difficultés à prendre des décisions et changements d'humeur.

### Un conseil ?

• [Sleep Cycle](#) analyse vos cycles du sommeil et vous aide à les améliorer afin d'avoir un sommeil plus réparateur.





« Je me rends compte avec le recul que le bon indicateur [de l'arrivée d'un burn-out], c'est **quand vous vous reposez, mais que vous n'arrivez pas à récupérer.** »

- **Christelle Perrot**, victime d'un burn-out

Source

## 2 • Respirez !

Ne négligez pas les bienfaits de votre respiration. Apprendre à bien respirer permet de se détendre, de réguler ses humeurs, et de mieux se concentrer.

### Un conseil ?

- Respirelax permet de retrouver une cohérence cardiaque après 5 minutes d'exercices de respiration. La durée d'une séance peut varier entre 3 et 9 minutes, c'est vous qui décidez. Renseignez vous toutefois sur l'utilisation des données personnelles de l'appli.

## 3 • Faites des micropauses dynamiques

Le burn-out est la conséquence d'un **stress qui s'installe durablement**, au point de devenir chronique. L'essentiel est de pratiquer une activité physique quotidienne. Si vous ne voulez pas vous mettre au sport, il existe des solutions !

### Comment faire ?

- Levez-vous, sortez une minute de votre bureau, étirez-vous, respirez plusieurs fois profondément...
- Prenez des pauses régulièrement dans la journée, même si vous avez un peu de retard.
- Profitez-en pour vous détendre avec des collègues, ne serait-ce que quelques minutes ou le temps d'un café.

## En cas de Difficultés, les 7 Bonnes questions à Se Poser.

**Parfois, la solution réside dans un aménagement de poste/changement de milieu de travail, voire dans une reconversion professionnelle. Ne négligez aucune option.**

- Quelles sont les sources de stress dans mon travail ?
- Pourquoi ces situations me stressent-elles ?
- Quelles peurs ou perceptions m'ont empêché de passer à l'action pour tenter de changer la situation ?
- Quels changements pourrais-je apporter à mon travail pour réduire le stress dans ma vie ?
- Quels changements mon employeur peut-il apporter ?
- Quelle importance est-ce que j'accorde à mon travail ? Laquelle aimerai-je lui donner ?
- Mon environnement de travail me convient-il ?

## — 4 • Mangez léger le midi.

Cela peut paraître anodin, mais de multiples études démontrent que **notre alimentation a des conséquences sur nos capacités de travail** et sur notre humeur.

### Des conseils ?

- Allez-y mollo sur les plats préparés et le fast-food ! Ils contiennent en effet beaucoup de sel et de sucre, des éléments qui gênent la digestion et affectent en conséquence vos capacités de travail.
- En revanche, faites-vous plaisir accordez-vous des encas si nécessaires (fruits etc...)
- Essayez de varier autant que possible votre alimentation.
- Faites vous vraiment plaisir une fois de temps en temps !



# POUR SE LIBÉRER L'ESPRIT

Contre le stress, toujours.

## 5 • Sollicitez un entretien

Être bien au travail et répondre en même temps aux attentes de son employeur **peuvent aller de pair**. Vous devez simplement trouver le bon équilibre entre l'investissement que l'entreprise vous demande, et celui que **vous êtes capable de fournir**.

### Des idées ?

- Si vous n'êtes pas à l'aise avec vos conditions de travail, demandez un entretien à votre médecin du travail ou votre supérieur hiérarchique.
- Discutez avec lui ou elle d'une réorganisation de votre charge de travail (missions, temps passé).

## 6 • Faites un point sur votre motivation !

Quand on fait face à d'importantes responsabilités ou que l'on doit gérer au quotidien un stress important, il est facile de perdre de vue ses motivations initiales.

### Comment faire ?

- Prenez un peu de recul, et listez les raisons, les convictions qui vous ont conduit là où vous êtes.
- Listez également tous les bénéfices que votre travail vous apporte au quotidien.

## 7 • Essayez la méditation pleine conscience

Les bienfaits de la méditation, tant sur le plan physique que psychique, ne sont plus à démontrer : augmentation de la créativité, diminution de l'anxiété, amélioration du sommeil...

### Par où commencer ?

- [PetitBambou](#) propose des cours de 10 à 15 minutes praticables partout : chez soi, dans les transports, au bureau. Ces cours sont conçus spécialement pour réduire le stress lié au travail. Il existe également d'autres applications du même genre. Renseignez vous toutefois sur l'utilisation des données personnelles de l'appli.

## 8 • Allégez votre emploi du temps

Se ménager des plages vides, des pauses après les rendez-vous n'est pas un luxe, c'est nécessaire à la récupération de votre énergie. Même les plus grands sportifs se reposent.

### Un conseil ?

- Quand c'est possible, aménagez des pauses entre vos rendez-vous importants.
- Evitez de préférence les rendez-vous consécutifs.

## **Vous avez l'impression d'avoir tout essayé ?**

Dans ce cas là, demandez une consultation avec Souffrance-Travail. Il y en a partout en France. Les professionnels de santé qui assurent ces consultations sont spécialisés dans les souffrances professionnelles. Ils pourront vous aider.

**Consulter l'annuaire S&T**



## **Vous pensez être en risque de burn-out ?**

Dans ce cas-là, n'attendez pas : faites un test. Le test de Testmyburnout.com a été créé par des chercheurs spécialisés en psychologie professionnelle.

**Faire le point**



## 9 • Essayez de vous organiser autrement

La désorganisation accentue et accélère la sensation d'épuisement. À l'inverse, l'organisation permet d'éviter des dépenses d'énergie inutiles et de réduire la pénibilité générale du travail.

### Un conseil ?

- Wunderlist facilite l'organisation du travail personnel et en équipe. L'application est conçue comme un tableau de bord, qui vous permet de gérer tous les aspects de votre travail. Avant d'utiliser une appli, il est recommandé de se renseigner sur son usage de vos données personnelles.

## 10 • Fixez-vous des objectifs réalistes

Le cumul de tâches, en particulier celles impliquant de hautes responsabilités, est un facteur de stress très grave souvent à l'origine du burn-out.

Se surcharger tout le temps dans le but de "bien faire" ou de "faire toujours mieux" peut avoir, sur le long-terme, des conséquences néfastes sur votre santé et entraîner une baisse progressive de votre productivité.

### Par où commencer ?

- Si possible, ne vous engagez pas dans de trop nombreuses missions et responsabilités.
- À la place, organisez votre travail en collaboration avec vos supérieurs, en trouvant le bon équilibre entre leurs attentes et vos capacités de travail.

## 11 • Déconnectez-vous de temps en temps

Après tout, c'est désormais votre droit. [Inscrit dans la loi travail du 8 août 2016, dit Loi El Khomri](#), le droit relativement à l'usage de vos outils numériques professionnels est en effet entré en application le 1er janvier 2017.

Le droit à la déconnexion oblige votre employeur à prendre les mesures nécessaires pour assurer la protection de votre santé et assurer votre sécurité relativement à votre usage de vos outils numériques sur votre lieu de travail.

## POUR VOTRE VIE SOCIALE

Votre bien-être social compte aussi.

## 12 • Confiez-vous à vos proches

Il n'y a pas de honte à évoquer ses faiblesses et ses doutes. Les proches jouent le rôle de soupape, de confidents et de gardes fou. Ils vous aideront à supporter les moments difficiles, et en même temps à accepter de lever le pied sans culpabiliser.

### Un conseil ?

- Ne gardez pas tout pour vous : parlez de votre travail en évoquant aussi bien vos réussites que vos doutes, vos envies que vos difficultés.
- Si vous ne souhaitez pas impliquer vos proches, contactez un professionnel de santé (psychologue clinicien, psychiatre, médecin traitant, )

### — 13 • Listez vos « ressources positives »

Nous avons tous, dans nos cercles professionnels, des personnes qui nous tirent vers le haut. **Ces personnes-là sont des remparts** contre le burn-out. Elles peuvent vous aider à tenir.

#### Un conseil ?

- Listez les collaborateurs qui vous inspirent, vous motivent, vous tirent vers le haut, vous font rire, et vous apporte au quotidien quelque chose de positif. Et entourez-vous de ces personnes.

### — 14 • Veillez à déléguer

Quel que soit votre poste, **vous n'avez pas à porter seul le sort de toute votre entreprise!** Toutes les tâches impliquent peu ou prou un travail d'équipe.

#### Et alors ?

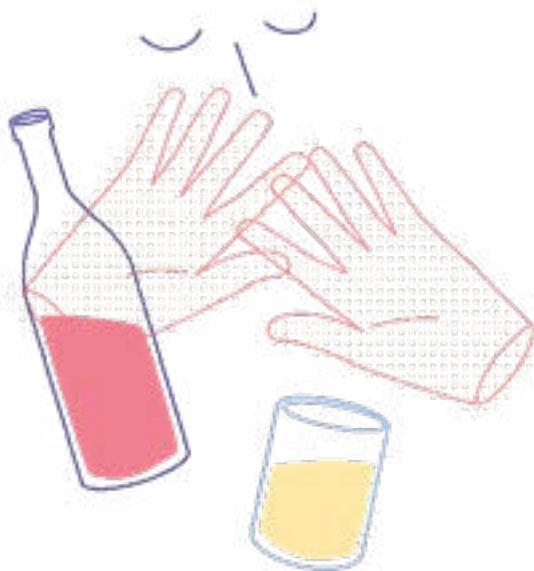
- Demandez de l'aide à vos collaborateurs disponibles. Ils seront sans doute heureux de vous l'offrir.
- Ayez confiance dans les compétences et l'exigence de vos collaborateurs.

## — 15 • Apprenez à dire « non »

Parfois, décliner une mission, renoncer à une responsabilité s'avère être **la meilleure option pour vous et l'entreprise**. Refuser une tâche n'est pas forcément un manque de professionnalisme, ce peut être la preuve au contraire d'une connaissance de vos propres limites et un sens des priorités.

### Un conseil ?

- Priorisez vos tâches en collaboration avec votre manager.
- Présentez cela comme une volonté de tirer le meilleur parti de votre temps de travail, et non comme une stratégie d'évitement.



# ILS PEUVENT VOUS AIDER

L'annuaire des acteurs compétents.



[Associations](#)



[Cabinets de conseil](#)



[Complémentaires santé](#)



[Organismes Publics](#)



[Partenaires institutionnels](#)



[Service de santé au travail](#)



[Start-up](#)



## Une question, un doute ?

Prenez rendez-vous avec votre médecin du travail et son équipe. Ils sont là pour vous aider.

# APPROFONDISSEZ LE SUJET

Avec ces fiches complémentaires

- 9 erreurs courantes sur

- les risques psychosociaux

- professionnels



- Comment prendre

- en charge un salarié

- en burnout ?



Toutes les fiches sont sur [www.addictaide.fr/pro](http://www.addictaide.fr/pro)

## UNE IDÉE DE FICHE, UN AVIS ?

On vous écoute !



Le Fonds Addict'AIDE réunit tous les acteurs concernés par la lutte contre les addictions dans le but de développer des projets préventifs innovants. Le portail Addict'AIDE Pro est dédié à la prévention des conduites addictives en milieu professionnel.

62-68 rue Jeanne d'Arc 75013 Paris  
[contact@addict-aide.org](mailto:contact@addict-aide.org)

Addict AIDE