

« Epuisement professionnel ou BURN OUT...? »

C'est quoi ?

Le burn out est un état d'épuisement physique, émotionnel et mental lié à une dégradation du rapport d'une personne à son travail.

Le burn out apparaît quand le travailleur ressent un écart trop important entre ses attentes, la représentation qu'il se fait de son métier et la réalité de son travail.

Concrètement, face à des situations de stress professionnel chronique, la personne en burn out ne parvient plus à faire face.

Le burn out n'est pas une maladie mentale. C'est un ensemble de symptômes (syndrome) résultant de la dégradation du rapport subjectif au travail.

Le syndrome d'épuisement professionnel provient de la rencontre entre un individu et une situation de travail dégradée.

Quels sont les premiers symptômes ?

Epuisement émotionnel, physique et psychique : Se sentir "vidé de ses ressources".

Fatigue général : Sommeil, week-end, congés ne suffisent pas

Attitude cynique : Désengagement du travail et «déshumanisation» de l'entourage professionnel

Dévalorisation de soi : perte de la sensation d'accomplissement au travail, l'impression de ne plus être à la hauteur... Comportement dur, négatif.

Vous pensez être concernés ?

Le test de Maslach - MBI permet de savoir où vous vous situez :

https://www.mgfrance.org/images/utilitaires-medicaux/test-maslach_burn-out.htm

ⓘ Attention : Les résultats de ce test doivent être analysés par un professionnel de santé. Rapprochez-vous de votre médecin traitant.



FORCE OUVRIERE
73 avenue William Booth
13012 MARSEILLE



Syndicat.CGT-FO-PACA@pole-emploi.fr



07.77.76.50.04 ou 06.89.91.81.15

