



PSYCHO TEC

Cabinet Xavier Croisille
Psychologue - EMDR et TNC
Maison de Santé Rives de Saône
5, rue Rougelet – 71700 TOURNUS

BURN OUT

**Causes - Prévention -
Prise en charge**

CTPS - Prendre soin - 11 juin 2024 - Boyer

LA DEFINITION DU BURN OUT

- « Le burn-out ou épuisement professionnel est un syndrome conceptualisé qui résulte d'un stress chronique au travail qui n'a pas été correctement géré » (CIM –XI)
- Trois dimensions le caractérisent:
 - ✓ Un sentiment de manque d'énergie ou d'épuisement.
 - ✓ Un essai de protection, un retrait vis-à-vis du travail ou des sentiments de négativisme ou de cynisme liés au travail,
 - ✓ Une perte d'efficacité professionnelle qui est souvent associée à une perte d'estime de soi.
- Le terme de burn-out désigne spécifiquement des phénomènes relatifs au contexte professionnel. On peut toutefois trouver des tableaux cliniques identiques à celui du burn-out dans la sphère familiale notamment auprès des aidants.

IL Y A QUELQUES ANNEES DÉJÀ...





PSYCHO TEC

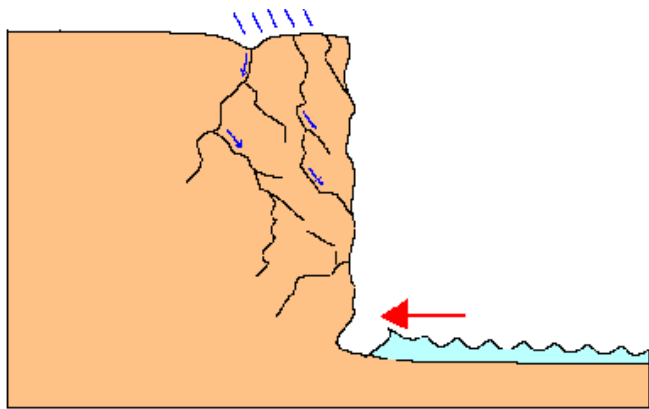
BURN OUT

Les causes

LES CAUSES DU BURN OUT

- **Les causes du burn-out sont souvent multifactorielles.**

C'est une combinaison de facteurs multiples internes ou externes, qui ne sont pas forcément extrêmes, qui pris séparément et hors contexte peuvent sembler assez inoffensifs.



C'est le principe de l'érosion. Une vague en elle-même est assez inoffensive, mais si une falaise se prend des vagues pendant des années elle se fait grignoter et fini par s'écrouler.

Pour le burn-out, de petits facteurs vont pouvoir se combiner pendant des mois voire des années, vont créer de petites irritations qui progressivement vont nous grignoter de l'intérieur puis devenir insoutenable jusqu'à la crise.

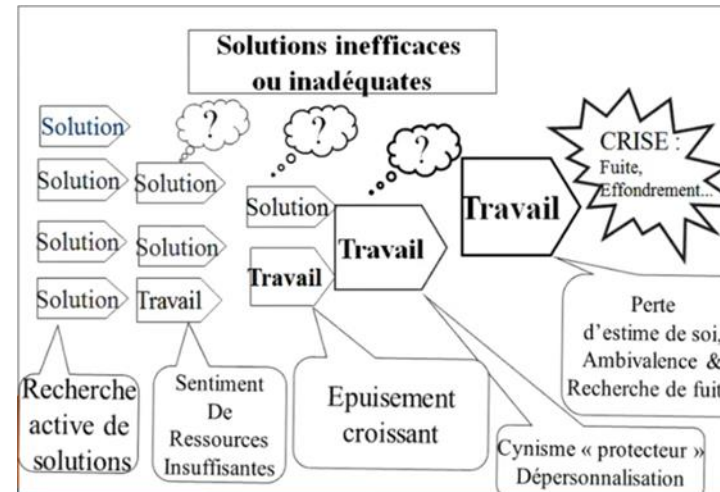
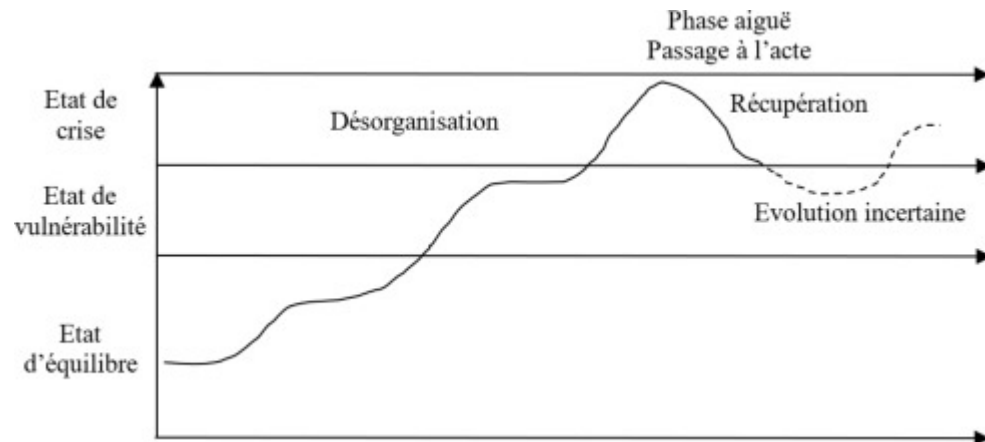
LES CAUSES DU BURN OUT

- **Un déséquilibre entre des contraintes et des ressources.**

Les contraintes demandent de l'énergie

Les ressources rechargent les batteries.

Ce sont des notions très personnelles: des contraintes pour une personne peuvent être des ressources pour une autre.



UNE LISTE NON EXHAUSTIVE DES CAUSES DU BURN OUT

- **Les facteurs extérieurs**

Les conditions de travail

- Le rythme.
- La pression du temps (délais).
- La surcharge de travail.
- Les horaires.

L'organisation du travail

- L'ambiguïté voire la contradiction des rôles .
- Les trous dans la raquette.
- Des processus qui manquent de clarté.
- L'isolement.
- Le style managérial.

L'environnement de travail

- La configuration des espaces (open space,...).
- Le télétravail (possible ou non, imposé ou non...).
- Les transports.

Les facteurs interpersonnels

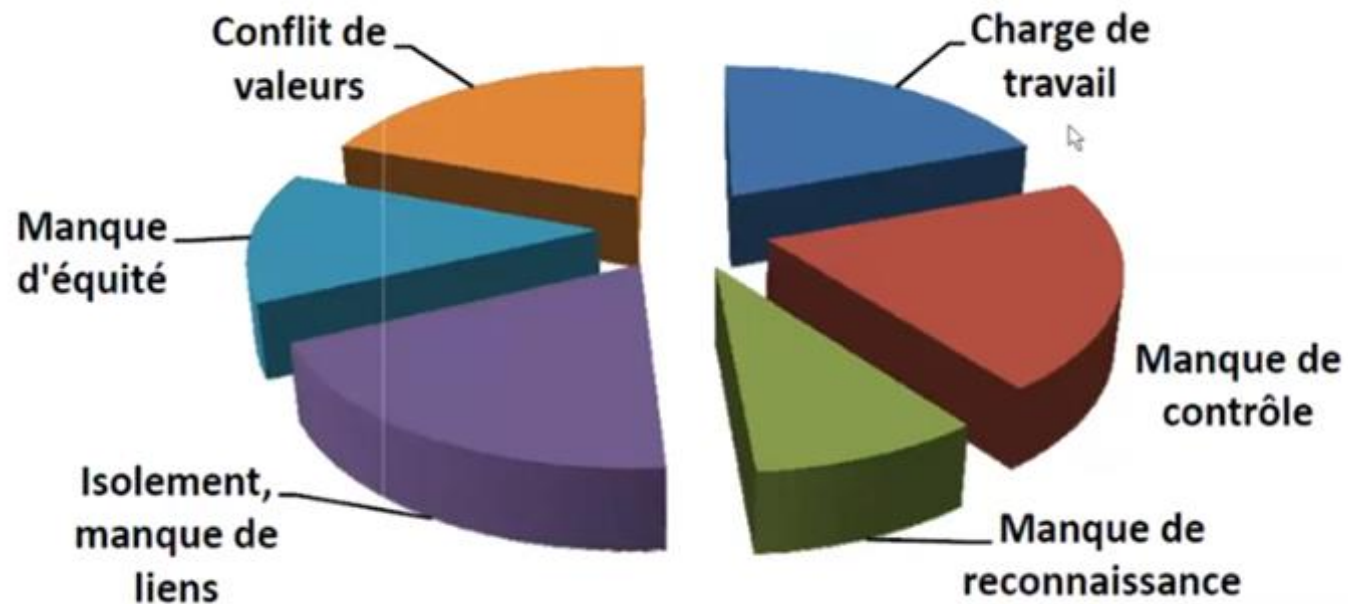
- Les conflits (clients, patients fournisseurs, collègues).
- L'ambiance de travail.
- L'injustice ou l'iniquité.

Les facteurs personnels

- Une vie de famille difficile.
- La pression sociale: on reçoit beaucoup d'injonctions sociales. On refuse les erreurs ou les défauts, on souhaite être parfait comme les autres.

UNE LISTE NON EXHAUSTIVE DES CAUSES DU BURN OUT

- **Les différents déséquilibres**



UNE LISTE NON EXHAUSTIVE DES CAUSES DU BURN OUT

- **Les facteurs intrinsèques**

Nous ne sommes pas tous égaux face au burn-out.

- Un individu est influencé par son éducation, ses valeurs mais aussi sa personnalité.
- On constate que les personnes les plus à risques sont celles qui présentent:
 - Une très forte valeur travail.
 - Une très forte culture de la performance.
 - De l'importance au regard, à l'avis, au retour des autres.
- Un surinvestissement des motivations secondaires



PSYCHO TEC

BURN OUT

Un exemple de prévention
dans l'industrie

CTPS - Prendre soin - 11 juin 2024 - Boyer

L'IMPORTANCE DE LA PRISE EN COMPTE DU RISQUE PSYCHO-SOCIAL

Un cadre juridique impose aux employeurs de prendre les **mesures nécessaires** pour assurer la sécurité et protéger **la santé physique et mentale** des travailleurs. Un **DUERP** doit être mis en place dans les entreprises.

Le « bien-être » des salariés est une source d'économie pour l'employeur et favorise son image vis-à-vis de l'extérieur.



DES ACTIONS CONCRETES

- Sensibiliser les managers et les représentants du personnel aux RPS.
- Transmettre des clefs de repérage des changements comportementaux individuels qui peuvent être des signes de mal-être.
- Mettre en place une équipe de Secouristes en Santé Mentale qui peut orienter les salariés vers des professionnels.
- Mettre en place une semaine annuelle de la sécurité et de la santé.
- Proposer à chaque salarié de s'inscrire sur une application spécialisée et qui par le biais du jeu l'invite à bouger, lui donne des conseils sur le sommeil, l'alimentation...
- Mesurer régulièrement le climat social de l'entreprise.



PSYCHO TEC

BURN OUT

La prise en charge sous
l'angle de l'ANC

CTPS - Prendre soin - 11 juin 2024 - Boyer

L'ANALYSE NEUROCOGNITIVE ET COMPORTEMENTALE

- L'ANC est une technique qui permet d'explorer les contenants psychologiques individuels:
 - Les motivations.
 - Le positionnement grégaire.
 - Les comportements automatiques d'évitements sociaux (Hypos) et les comportements à tendance addictives (Hypers).

LES MOTIVATIONS EN ANC

- Motivations **intrinsèques** :
 - Plaisir intrinsèque de l'individu à effectuer une action
 - Relative **indépendance** par rapport au résultat
 - Relative **indépendance** par rapport aux **bénéfices secondaires** de l'action
- Motivations **extrinsèques** :
 - L'enjeu est le résultat de l'action
 - **Dépendance** vis-à-vis des **bénéfices secondaires** de l'action (reconnaissance, argent, etc.)

LES MOTIVATIONS EN ANC



Personnalités ou
Motivations **primaires**



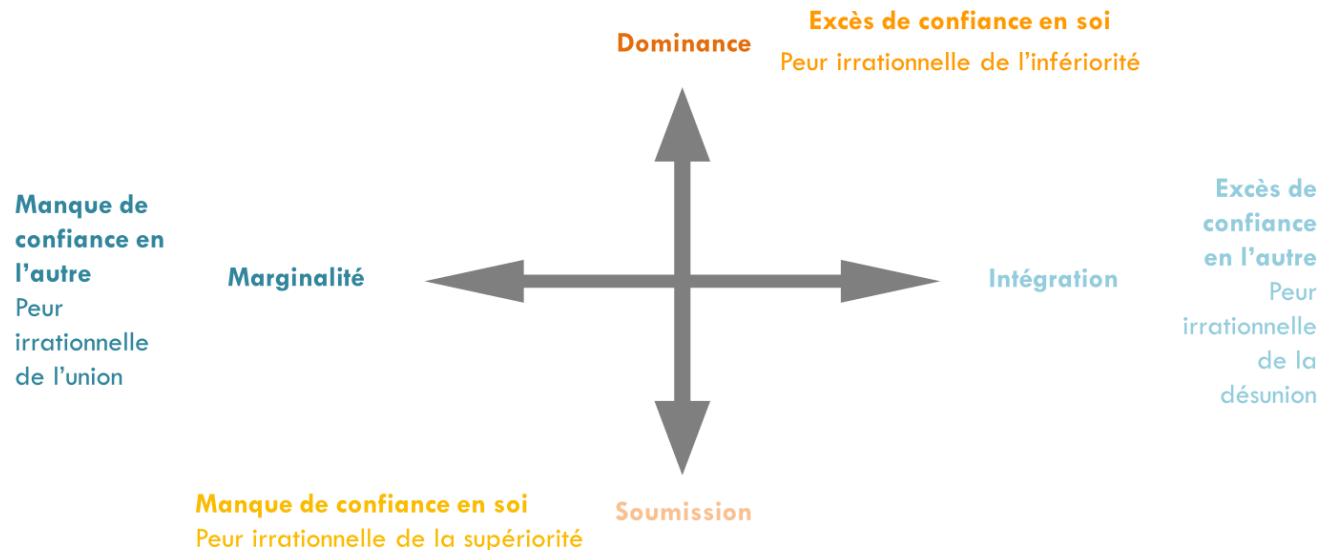
Personnalités ou
Motivations **secondaires**

Dans le cas du burn-out, on constate souvent un surinvestissement des motivations secondaires.

Une psychoéducation est nécessaire et un réinvestissement des motivations primaires.

LE POSITIONNEMENT GREGAIRE EN ANC

Le concept d'assertivité: « fait qu'une personne dispose des capacités nécessaires lui permettant d'agir au mieux dans son intérêt, de défendre son point de vue sans anxiété exagérée, d'exprimer avec sincérité et aisance ses sentiments, et d'exercer ses droits sans dénier ceux des autres ».



Dans certains cas de burn-out, nous observons des troubles de l'assertivité ou du PG. La soumission et la marginalité peuvent être observées.

La thérapie consiste à faire faire des exercices de PG au patient.

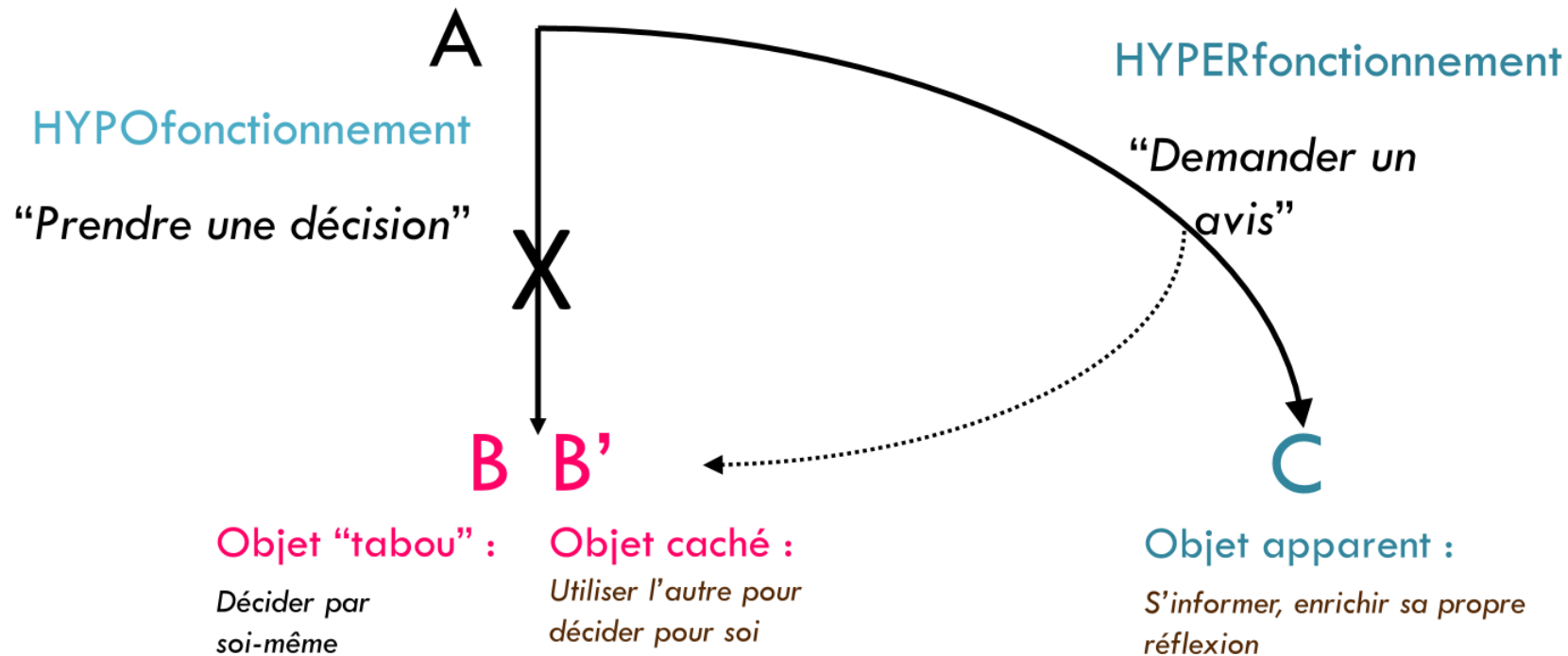
DES LIENS ENTRE CAES, CTA ET DEPRESSION REACTIONNELLE EN ANC

- Le mécanisme de la **Honte**
(Comportement Automatique d'Evitement Social/ **CAES**,
encore appelé **Hypo**)
- Certains Comportements à **Tendance Addictive**
(**CTA**, encore appelés **Hyper**)
- Une forme de dépression qu'est la **Dépression avec
amertume** ou **réactionnelle** encore appelée **Répression
d'Hyper** ou **RH**)

HYPO / HYPER UNE RECHERCHE D'EQUILIBRE COMPORTEMENTALE

Exemple

Hyperfonctions : un comportement vecteur (apparent)
et un comportement caché



HYPO / HYPER ET BURN OUT

- La symptomatologie du burn-out suggère en tous points une problématique d'ordre hypo/ hyper, avec un surinvestissement professionnel (hyper).
- L'équilibre du patient est en soi fragilisé par le processus d'hyper, mais peut aussi être aggravé, par les facteurs suivants :
 - une faible exploitation des motivations primaires,
 - des exigences (les siennes ou celles de la hiérarchie) en décalage avec les moyens,
 - un PG soumis ou marginal,
 - Autres...

LA STRATEGIE DE PRISE EN CHARGE DU BURN OUT EN TNC

- 1) S'assurer de la présence d'un hyper, investiguer la présence d'un PG (plutôt marginal ou soumis) ou de personnalités secondaires trop importantes
- 2) Psychopédagogie détaillant les processus en présence est ensuite rapidement recommandée
- 3) Recherche et confrontation de l'hypo
- 4) Selon les cas, un travail de Gestion des Modes Mentaux peut être nécessaire, avant la recherche d'hypo et régulièrement au fil des séances
- 5) Si PG il y a, expliquer les mécanismes assez tôt dans le suivi. L'on ne peut travailler à l'aide des exercices de PG que si l'hypo a été suffisamment réduit au préalable.



PSYCHO TEC

Cabinet Xavier Croisille
Psychologue - EMDR et TNC
Maison de Santé Rives de Saône
5, rue Rougelet – 71700 TOURNUS

Questions?

CTPS - Prendre soin - 11 juin 2024 - Boyer