

Vous avez vu cette image sur les réseaux sociaux ?



Donc on va essayer de vous expliquer...

Le burn-out, cet inconnu

Corinne Le Bars
Docteure en
Sciences
de l'Éducation

Lucie

Laurence

Anne-Marie

À S'EN BRULER LES AILES

RÉCITS DE SOUFFRANCES AU TRAVAIL

Anne-Marie, Emma, Corinne,
Héloïse, Lucie, Sarah, Valérie

—
Préface de Pascale Molinier

RÉCITS DE TRAVAIL



Nous avons écrit
un livre

Avec la
Coopérative
Dire le
travail

Dire
LE TRAVAIL

Et créé une association



Mais
avant...

On a appris ce qu'est le burn-out

Littéralement, faire un burn-out, c'est brûler de l'intérieur, se consumer

C'est une usure à petit feu qui trouve sa source dans le cadre professionnelle.

Un jour, on arrive au bout de l'épuisement.

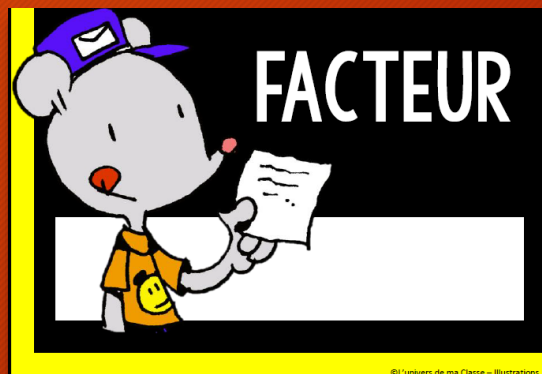
Nul n'est à l'abri mais le plus souvent, ce sont des personnes très engagées dans leur travail, des individus perfectionnistes, en quête de reconnaissance, dévoués à leur entreprise.



A métiers différents, charge mentale identique

Nous avons toutes eu à exercer des responsabilités dans notre poste soit parce que nous étions en position de management, de coordination, d'aide à la décision, soit parce que l'on travaillait dans une profession à forte composante humaine, soit parce qu'on nous avait confié bien plus de charge de travail qu'un être normalement constitué aurait pu le faire

Ou les 3..



Des âges différents, un investissement égal

Un
sacerdoce

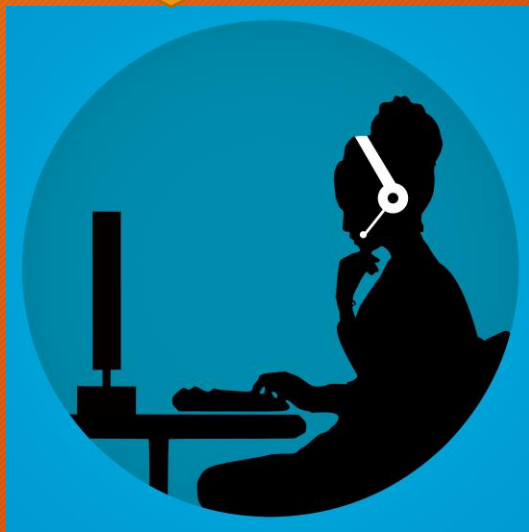
Un idéal
du métier

Une passion



Mais toutes des femmes...

Prédisposition
à l'attention



Moindre
légitimité dans
le travail



Activités plus discrètes



...moins visibles !

Moindre propension à s'affirmer



A se mettre en avant



A la stratégie



Et pourtant, l'employeur a une responsabilité



En vertu de l'article L.4121 du Code du travail, l'employeur doit prendre les mesures nécessaires pour assurer la sécurité et protéger la santé physique et mentale des travailleurs. Pour remplir cette obligation, ses outils sont nombreux et variés :

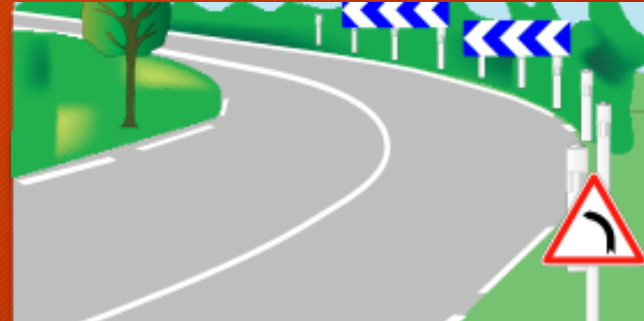
Pour nous, il y a eu d'abord : la brutalité du choc



« J'étais une flaque »



« Je me suis
subitement sentie
comme une
plongeuse attirée
par les fonds
marins »



« Je la connais bien
cette route, au
virage si dangereux.
Et si tout s'arrêtait,
là, maintenant ? »



La chute peut être datée et située à l'heure près,
le lieu où c'est arrivé également !

Le physique a toujours craqué : soit juste avant soit juste après le mental

Un aveuglement : une phase de déni



Un corps qui dit stop



Un glissement...



Perte des repères

« Je ne savais plus si j'étais le matin ou le soir »



Problèmes cognitifs

« Je n'arrivais plus à lire, je perdais sans arrêt de petits objets »



Troubles du sommeil

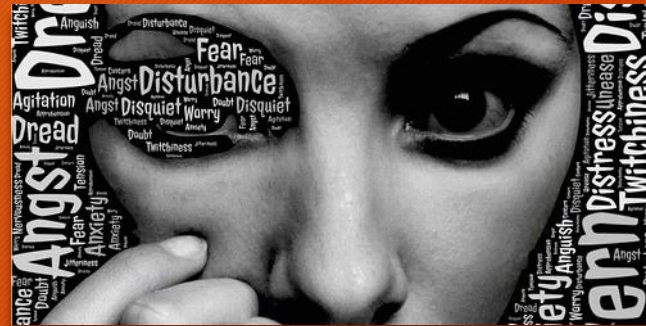
Trop ou pas assez...

... vers la dépression



Difficulté à se mobiliser

« J'ai fait du canapé un sport national »



Crises d'angoisse

« Dès que je croyais reconnaître quelqu'un du boulot, j'étais en panique »



Idées noires

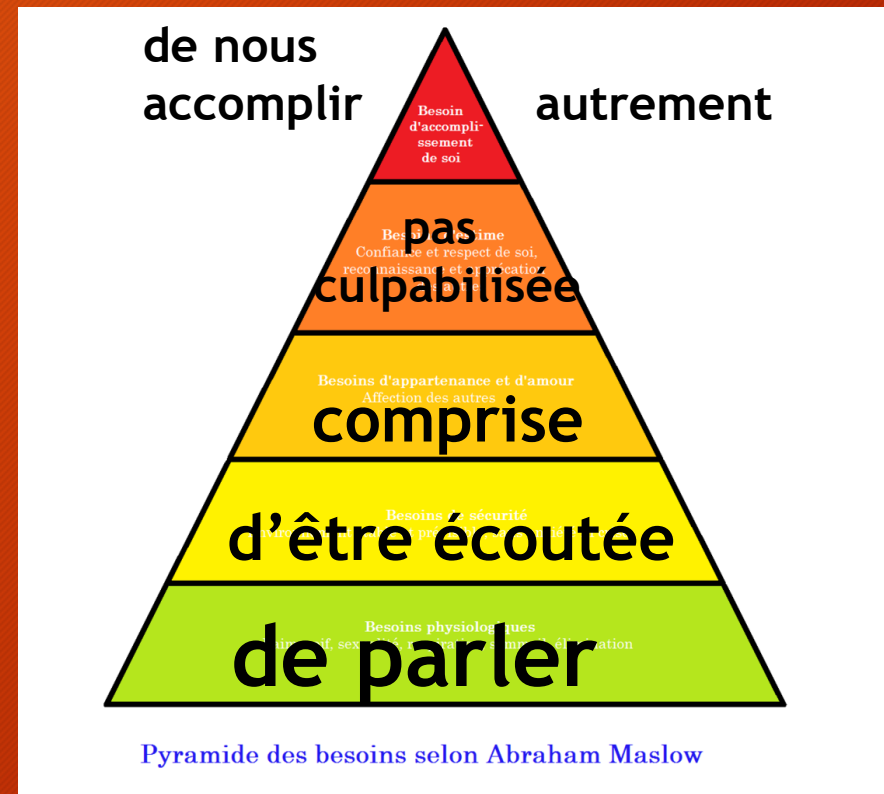
« Je me suis dit que si je me jetais au bout du quai, là où le métro est encore à grande vitesse, j'aurais moins de chance d'en réchapper »

La peur du regard de l'autre

Méconnaissance ou jugement



Alors que nous avons besoin...





Et surtout, de rencontrer la bonne personne sur notre chemin...

Si nos initiatives vous intéressent...

- Coopérative Dire le travail
- Livre disponible dans la boutique en ligne
- LES PEST
- pest-souffranceautravail.jimdofree.com

Merci de votre
attention

Merci de
votre
attention

Posez-nous
vos
questions

Nous
sommes là
pour ça !