Burnout : prévention avant tout



"Il vaut mieux entendre le bruit sec du parapluie qui s'ouvre que le bruit mat d'une carrière qui s'effondre" (Le Casoar, revue des saint-cyriens).

Terme à l'origine apparu pour qualifier l'épuisement au travail de professionnels de l'aide et du soin, le récent concept de burnout se comprend désormais comme un processus insidieux face auquel aucun salarié n'est protégé. En effet, dans une société où la réactivité, voire l'hyperactivité, sont considérées comme des valeurs modèles, il est difficile d'exprimer son mal être au travail.

Comment éviter la spirale infernale

Le burnout, ou épuisement professionnel, n'est pas le fait de personnes plus fragiles que d'autres. Il affecte les femmes comme les hommes, toutes professions confondues. Il touche particulièrement des personnes très engagées dans leur travail, qui tombent, le plus souvent sans s'en rendre compte, dans une spirale qui peut mener à la perte de contrôle.

Et pourtant, les signes avant-coureurs existent. Certes, la personne concernée peut ignorer ou imputer à une autre cause les symptômes ressentis (grande fatigue, troubles du sommeil, perte de concentration, irritabilité, accumulation de tensions dont les vacances ne viennent pas à bout). Mais sa hiérarchie ne peut fermer les yeux sur les facteurs de stress que constituent des objectifs peu clairs ou intenables ou des dysfonctionnements organisationnels.

Un supérieur hiérarchique se doit d'être vigilant. S'apercevoir par exemple qu'un collaborateur a travaillé sur un fichier partagé tard dans la soirée, devrait l'amener à un échange constructif avec l'agent. De même il lui appartient de veiller aux conditions de travail ainsi qu'à l'adéquation des outils fournis.

Le burnout s'inscrit bien dans le champ des RPS

Ainsi que le précise le guide d'aide à la prévention du syndrome d'épuisement professionnel édité par la Direction générale du travail (DGT) en association avec l'Institut national de recherche et de sécurité (INRS) et l'Agence nationale pour l'amélioration des conditions de

travail (Anact), l’étude du burnout s’inscrit bien dans la continuité des travaux sur la prévention des risques psychosociaux.

À ce titre, le rapport recommande d’agir en prévention en prenant en compte un ensemble de signaux tant individuels que collectifs.

Alors que la Ville entend systématiser la prévention des RPS (une déclinaison des bonnes pratiques en matière de déconnexion constitue d’ailleurs une avancée positive), il lui reste à sensibiliser toute la chaine hiérarchique et à s’interroger sur l’impact des réorganisations et restructurations incessantes.