



LE BURN OUT

CADRE ET ALORS ?

► *A l'heure où la frontière entre sphère professionnelle et sphère privée devient de plus en plus poreuse, il est de la responsabilité de chacun de se préserver tout en assurant un haut niveau de qualité dans son travail. Si être Cadre signifie s'investir et s'identifier à son entreprise, cela ne signifie aucunement s'oublier et oublier ses proches, et les responsabilités que l'on a envers eux. Le burn out est le point final de ce trop-plein professionnel, sachez rester vigilants et vous protéger.*

3 DIMENSIONS

1

Le terme burn out s'appliquait à l'origine aux fusées qui avaient brûlé tout leur carburant. L'INRS définit le syndrome d'épuisement professionnel comme un ensemble de réactions face à un stress professionnel chronique. 3 dimensions :

- ❶ **L'épuisement émotionnel** : sentiment d'être vidé de ses ressources émotionnelles
- ❷ **La dépersonnalisation ou le cynisme** : insensibilité au monde environnant, déshumanisation de la relation à l'autre (les usagers ou les clients deviennent des objets), vision négative des autres et du travail
- ❸ **Le sentiment de non-accomplissement** : sentiment de ne pas parvenir à répondre correctement aux attentes de l'entourage, mise en retrait, dépréciation de ses résultats.

IDÉE REÇUE

2

“UN CADRE NE DIT JAMAIS NON !”

Dire non ? Impossible ! Obéissance à son responsable, refus d'une gratitude et d'une forme de considération car « *si c'est à moi que l'on demande, c'est que je suis le meilleur pour y arriver* ». Ce jeu psychologique dangereux conduit peu à peu à la surcharge et donc au manque d'investissement global, point de départ du cercle vicieux menant au burn out. **Si dire NON ne vous est pas naturel, votre délégué syndical CFDT peut vous aider !**

TÉMOIGNAGE

3

► « *Manager de 46 agents, on me demande de plus en plus d'analyses sur mes performances. Je commence à 7h le matin et à 20h je m'impose de rentrer chez moi. Ma solitude est pesante, je n'ai pas le temps de m'investir personnellement.* »

Sophie W. 42 ans



REJOIGNEZ LE RÉSEAU CADRE

Sur Google+
<https://goo.gl/lrX2KF>

Sur Twitter :
[@C_Possible2016](https://twitter.com/C_Possible2016)

Site des cadres CFDT :
www.cadrescfdt.fr