

LIVRE BLANC

# COMMENT DÉTECTER LES SIGNES DE BURN-OUT ?

**PRENEZ RDV AVEC VOTRE COACH CERTIFIÉE  
SPÉCIALISÉE EN DÉVELOPPEMENT PERSONNEL**



© Pixabay, Canva, Freepik, Unsplash

**06 87 60 65 25** 



**UNE SITUATION NOUVELLE ?  
UNE SITUATION IMPRÉVUE ?  
UNE IMPRESSION DE PERTE DE  
CONTRÔLE ?**

**Femmes ou hommes, salariés, chef d'entreprise ou sans activité : découvrez les signes pour détecter un burn-out et les mesures préventives à mettre en place.**



# QU'EST CE QUE LE BURN-OUT ?

« **Un sentiment de fatigue intense, de perte de contrôle et d'incapacité à aboutir à des résultats concrets au travail** ».

Selon l'Organisation mondiale de la Santé (OMS).

En Europe, la situation est préoccupante : 1 cas sur 2 d'absentéisme est causé par le stress chronique.

Le burn-out (ou épuisement professionnel) est lié au travail alors que, s'agissant de la dépression, il n'est pas nécessairement la cause première mais peut être, par contre, un facteur aggravant.

Peu importe les sources de stress au travail, il se produit un déséquilibre entre la pression subie et les ressources (intérieures et extérieures) dont vous disposez pour l'affronter.





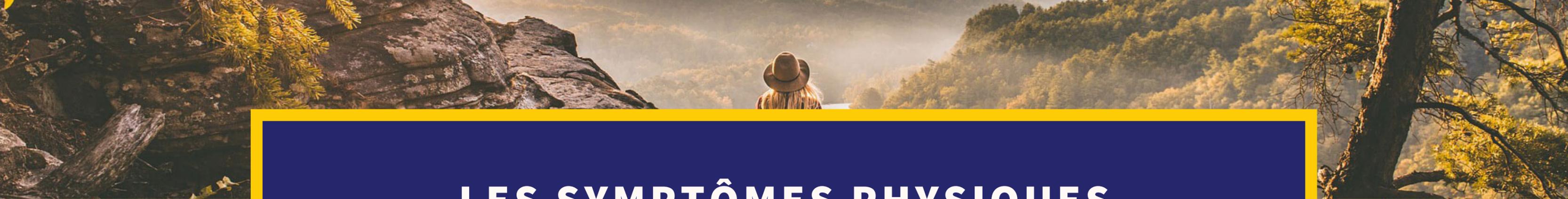
# LES CAUSES DE STRESS AU TRAVAIL



## **Vous ressentez la situation comme une menace, elle vous déstabilise.**

Votre supérieur met-il en doute vos capacités à accomplir votre travail ? Êtes-vous victime de harcèlement moral ? Quel est votre contexte de vie personnelle, familiale ? Il se peut aussi que vous ayez de lourdes responsabilités ou que vous souffriez de solitude.

- Manque d'autonomie : vous ne participez à aucune ou à peu de décisions concernant vos tâches ?
- Vous ressentez un déséquilibre entre les efforts fournis et la reconnaissance obtenue de la part de votre employeur ou de votre supérieur immédiat (salaire, estime, respect, etc.) ?
- Vous ne vous sentez pas soutenu.e.s par votre hiérarchie ou vos collègues ?
- La communication interne est-elle insuffisante ? émanant de la direction vers les employés, concernant l'organisation et les objectifs de l'entreprise ?



# LES SYMPTÔMES PHYSIQUES

## Les frustrations s'accumulent.

Progressivement, vous déployez une énergie grandissante pour accomplir votre travail, sans toutefois être satisfait.e.s. Des symptômes physiques peuvent apparaître.

- 
- Fatigue persistante,
  - Douleurs : maux de dos, douleurs musculaires, migraines etc,
  - Problèmes digestifs, ulcères d'estomac,
  - Sommeil perturbé,
  - Problèmes cutanés,
  - Perte ou gain de poids,
  - Infections plus fréquentes (rhume, grippe, otite, sinusite, etc.).





# LES SYMPTÔMES PSYCHOLOGIQUES

## De plus en plus de difficultés à vous concentrer !

- 
- Démotivation permanente par rapport au travail,
  - Irritabilité, colères spontanées, pleurs fréquents,
  - Cynisme et sentiment de frustration,
  - Sentiment d'être incompétent,
  - Envie de s'isoler,
  - Fort sentiment d'échec,
  - Baisse de confiance en soi,
  - Anxiété, inquiétude et insécurité,
  - Difficulté à se concentrer,
  - Pertes de mémoire,
  - Difficulté à être clairvoyant, à prendre des décisions,
  - Indécision, confusion,
  - Pensées suicidaires parfois dans les cas les plus graves.



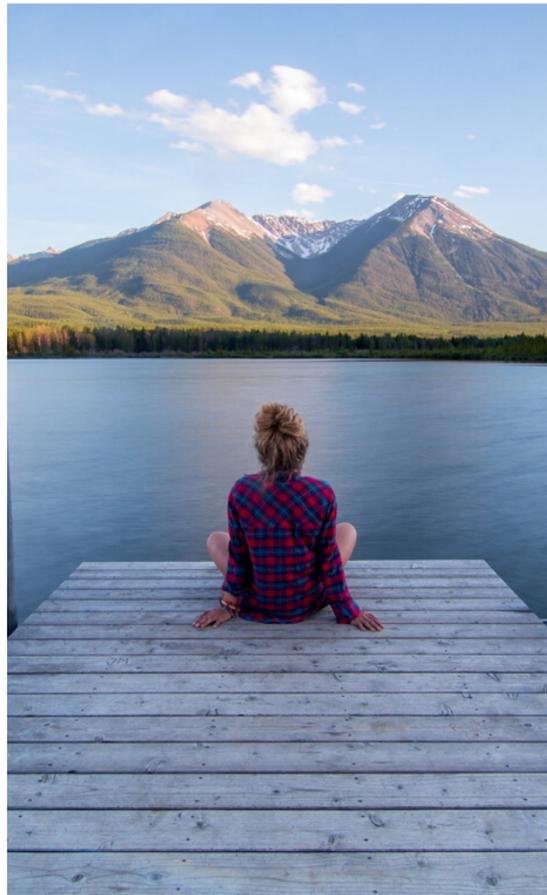
# L'ESTIME DE SOI EN CAUSE

## **Un profond manque d'estime de soi, le facteur déterminant.**

Manque d'estime de soi : Par exemple, si votre employeur vous fixe un objectif élevé que vous n'arrivez pas à atteindre pour diverses raisons.

Si vous avez peu d'estime de vous-même, vous le vivrez comme un échec personnel. En fait, vous placez l'objectif à un niveau exagérément élevé, comme un absolu à atteindre. Un sentiment d'incompétence va alors s'installer en vous. Or, le manque de compétence n'y est souvent pour rien dans les cas d'épuisement.

Vous avez de la difficulté à poser des limites, à vous-même et aux autres dans un contexte de surcharge de travail.

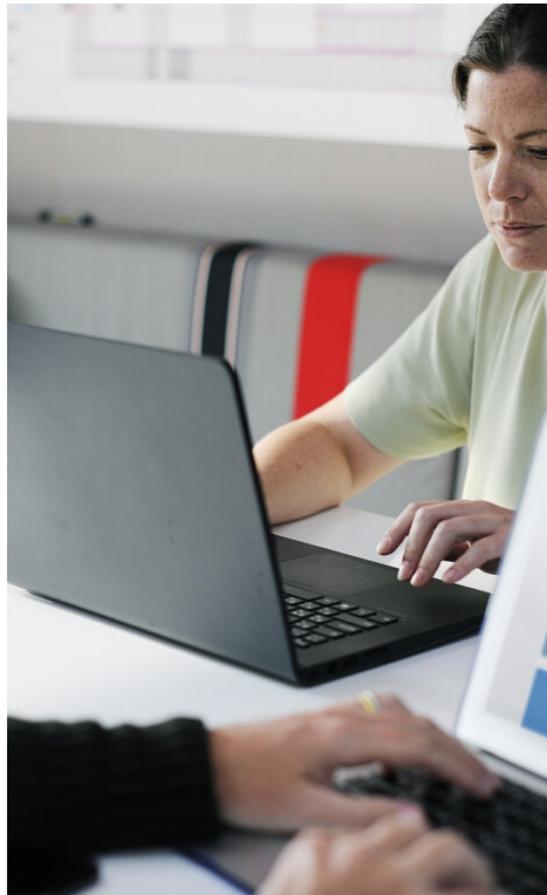




# SURCHARGE SUR TOUS LES PLANS

## Un cycle de vie au travail néfaste à votre bien être.

- Vous avez des attentes élevées envers vous-même.
- Quelle vie menez-vous en dehors du travail ? Quelles sont vos responsabilités ? : prendre soin des enfants, des parents etc.
- Vous faites de votre travail le centre de votre vie.
- Vous êtes perfectionniste dans tous les aspects de votre travail, en oubliant les priorités.
- Vous avez une conscience professionnelle élevée. Lorsque la pression monte, ce sont habituellement les employés les plus performants qui écopent. De plus, vous ressentez de la difficulté à mettre de côté les problèmes du travail à la fin de la journée.
- Vous ne savez pas déléguer ou travailler en équipe.





## LES MESURES PRÉVENTIVES DE PG COACH PRO

- 1) Parlez de vos difficultés vécues au travail à vos proches pour être soutenu.e.s et écoutez ce qu'ils ont à vous dire. Ils vous aiment et sont donc bienveillants.
- 2) Soyez attentif.ve.s aux symptômes physiques et psychologiques.
- 3) Faites vous accompagner par un Coach pour :
- 4) En découvrir les causes,
- 5) Restaurer l'estime de vous-même,
- 6) Apprendre à communiquer (CNV) pour engager des discussions avec votre hiérarchie afin de revoir l'organisation du travail, en étant orienté.e.s solutions, pour vous placer tous les deux sur un registre gagnant-gagnant,
- 7) Réfléchir sur des objectifs plus réalistes et valorisants,





## LES MESURES PRÉVENTIVES DE PG COACH PRO

- 8) Définir les priorités : distinguer ce qui est important de ce qui est urgent,
- 9) Apprendre à dire non,
- 10) Evaluer le temps nécessaire pour chacune des tâches, les planifier correctement,
- 11) Apprendre à demander de l'aide et/ou à déléguer,
- 12) Apprendre à définir un objectif et à le construire étape par étape,
- 13) Prendre soin de soi, se réserver des plages de récupération, avoir une vie sociale, faire du sport etc.

Respectez-vous, si vous ne le faites pas, personne ne le fera à votre place.

Rappelez-vous que vous êtes la personne la plus importante au monde...pour vous-même !



# PG Coach Pro

DÉTECTEZ LES SIGNES



AGISSEZ SUR L'ESTIME DE SOI



RESPECTEZ-VOUS



© Pixabay, Canva, Freepik, Unsplash

Certifiée spécialisée en développement personnel - 06 87 60 65 25



# ANGÈLE RESPECTE AUJOURD'HUI SA VITESSE

## CAS CLIENT



Angèle, profession libérale, est sous pression, croule sous les missions, s'en veut de ne pas pouvoir toutes les mener à bien, a un sommeil agité, pique des crises de colère, s'en prend à son entourage sans raisons apparentes, a des douleurs articulaires, a un regard de bête « traquée », a du mal à se concentrer et reconnaît qu'elle « n'imprime » plus ! Dans l'accompagnement, elle prend conscience de sa mise en danger d'elle-même, alors qu'elle doit se montrer solide car elle élève seule sa fille.



Nous travaillons ensemble à restaurer l'estime d'elle-même et repensons l'organisation de ses journées.

Plus tard, elle a reconnu « être passée près ». Elle a ralenti la cadence en prenant conscience qu'elle arrive à absorber les mêmes tâches avec un décalage raisonnable dans le temps sans que cela nuise à sa clientèle qu'elle a appris à discipliner aussi.

**Outils et exercices à pratiquer en parfaite autonomie : prendre soin de soi**

**PRENEZ RDV AVEC VOTRE COACH CERTIFIÉE  
SPÉCIALISÉE EN DÉVELOPPEMENT PERSONNEL**

© Pixabay, Canva, Freepik, Unsplash

**06 87 60 65 25**

