

LES 5 ETAPES QUI MENENT AU BURN-OUT



Étape 1

PLAISIR AU TRAVAIL

Dynamique voire enthousiaste, le salarié affiche une réelle satisfaction dans son activité professionnelle.

Soucieux de se surpasser, il accepte les aspects complexes ou négatifs de son travail en affichant une motivation et une persévérance à toute épreuve. Cette motivation stimule le lobe frontal et permet la sécrétion d'ocytocine (l'hormone du plaisir)



Étape 2

SURMENAGE

Le plaisir disparaît peu à peu devant l'importance de la charge de travail, il laisse alors la place au stress chronique. Le salarié sécrète l'hormone du stress (le cortisol).

Soumis à une charge de travail importante, voire excessive, le salarié laisse peu à peu son environnement professionnel envahir sa vie privée. Le temps de travail dépasse de manière régulière les 10 à 12 heures par jour, si bien que le surengagement n'est plus ponctuel, mais totalement chronique.



Étape 3

ACHARNEMENT

Le salarié ne parvient plus à se déconnecter du travail. Obsédé par l'atteinte des objectifs, il se met une telle pression que son travail baisse notablement en qualité.

A ce stade, le salarié « work addicted » est dans un état si compulsif qu'il acceptera très difficilement qu'on lui allège sa charge de travail.



Étape 4

DÉSILLUSION

Le salarié se rend compte que, malgré ses efforts constants, sa carrière n'évolue pas comme il voudrait, ou que ses efforts ne sont pas reconnus. Il est fatigué et déçu.

A cette étape apparaissent les premiers signes cliniques : impatience, irritabilité, cynisme, isolement, troubles somatiques.



Étape 5

EFFONDREMENT

C'est la dernière étape, inexorable. Le salarié hyper investi décroche souvent à la suite d'un acte de critiques ou de dénigrement qu'il perçoit comme injuste, voire humiliant. Il craque littéralement, le travail devient pénible et n'a plus de sens.

L'existence de cet événement est important à rechercher car cela pourra être le départ de la déclaration d'accident du travail.