

Week-end de formation Burn-out et Coaching



Burn-out et Coaching
août 2023

Sommaire

Introduction	3
Echelle MBI (Maslach Burn Out Inventory)	4
Les signes, multiples avant-coureurs du burn-out	8
Les causes du burn-out	9
Les différences phases du burn-out	10
Prise en charge du burn-out	13
Arrêter le processus :	13
Apprendre à gérer son stress / déprogrammer les conditionnements :	13
Les outils thérapeutiques :	13
La détente avant tout :	13
A retenir :	14
Quelques pistes pour éviter le burn-out	15
Crédo quotidien anti-stress	16
Bore-out et Brown-out	17
La roue de Jung.....	19
Exercice	19

Introduction

Dans votre pratique professionnelle du coaching, vous serez vraisemblablement de plus en plus confronté·es à une clientèle qui souffre de « burn-out ».

C'est pourquoi nous avons choisi d'aborder ce sujet pour notre première formation résidentielle.

Ces formations extra-cursus ont pour objectif d'investiguer un thème particulier, ici le burn-out, en profitant de l'éclairage particulier d'un ou d'une spécialiste du sujet, non formé·e au coaching.

Cette fois, c'est **Charlotte Wilputte**, psychologue et psychothérapeute, qui se prête à l'exercice.

- Comprendre les mécanismes du burn-out,
- Identifier l'apport spécifique du coach professionnel,
- Créer les canevas d'investigation sans déroger à notre fonction de base d'accompagnement

Tels sont les objectifs de nous voulons atteindre ce week-end.

Bonne formation 😊

A handwritten signature in cursive script, reading "Charlotte", with a horizontal line underneath.

Echelle MBI (Maslach Burn Out Inventory)

	Jamais	Quelques fois par an	Une fois par mois	Quelques fois par mois	Une fois par semaine	Quelques fois par semaine	Chaque jour
1-Je me sens émotionnellement vidé(e) par mon travail							
2-Je me sens à bout à la fin de ma journée de travail							
3-Je me sens fatigué(e) lorsque je me lève le matin et que j'ai à affronter une autre journée de travail							
4-Je peux comprendre facilement ce que mes patients/clients/élèves ressentent							
5-Je sens que je m'occupe de certains patients/clients/élèves de façon impersonnelle comme s'ils étaient des objets							
6-Travailler avec des gens tout au long de la journée me demande beaucoup d'effort							
7-Je m'occupe très efficacement des problèmes de mes patients/clients/élèves							
8-Je sens que je craque à cause de mon travail							

9-J'ai l'impression, à travers mon travail, d'exercer une influence positive sur les gens							
10-Je suis devenu(e) plus insensible aux gens depuis que j'ai ce travail							
11-Je crains que ce travail ne m'endurcisse émotionnellement							
12-Je me sens plein(e) d'énergie							
13-Je me sens frustré(e) par mon travail							
14-Je sens que je travaille « trop dur » dans mon travail							
15-Je ne me soucie pas vraiment de ce qui arrive à certains de mes patients/clients/élèves							
16-Travailler en contact direct avec les gens me stresse trop							
17-J'arrive facilement à créer une atmosphère détendue avec mes patients/clients/élèves							
18-Je me sens ragaillardi(e) lorsque dans mon travail j'ai été proche de mes patients/clients/élèves							

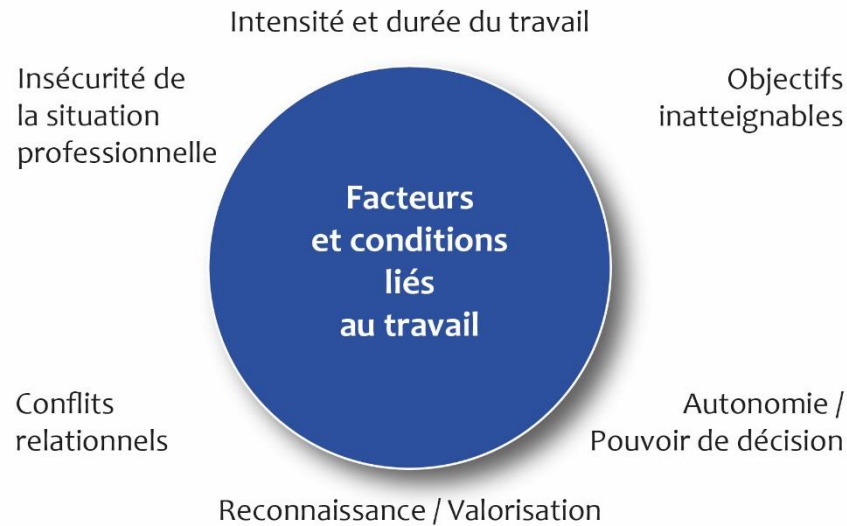
19-J'ai accompli beaucoup de choses qui en valent la peine dans ce travail							
20-Je me sens au bout du rouleau							
21-Dans mon travail, je traite les problèmes émotionnels très calmement							
22-J'ai l'impression que mes patients/clients/élèves me rendent responsable de certains de leurs problèmes							
	0	1	2	3	4	5	6
TOTAL LIGNES VERTES							
TOTAL LIGNES BLEUES							
TOTAL LIGNES JAUNES							

Les signes, multiples avant-coureurs du burn-out

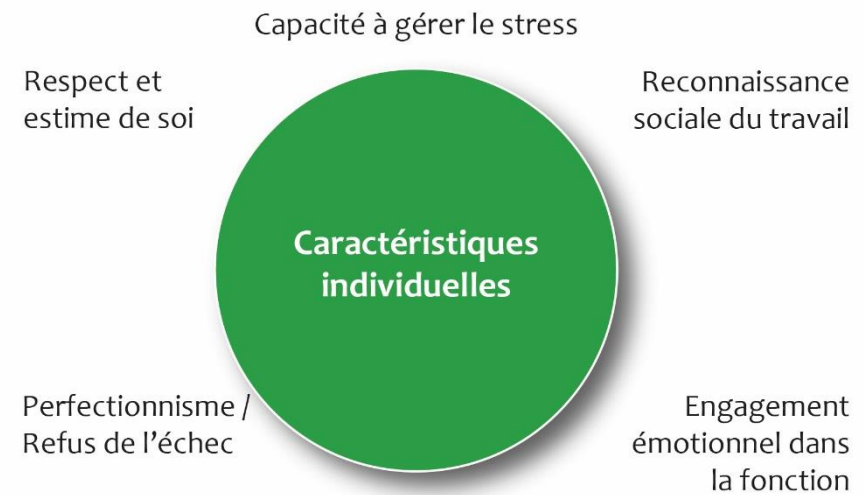
Troubles du sommeil	Difficultés d'endormissement, réveils nocturnes, besoin de somnifères
Troubles de l'humeur	Irritabilité ou nervosité Impatiences inhabituelles
Troubles comportementaux	Tocs, baisse de la créativité et de la spontanéité
Troubles de la concentration ou de mémoire	Défaut de concentration, oublis, difficulté à s'organiser, perte de moyens devant un événement ou une tâche à réaliser, baisse de performance
Asthénie sexuelle	Perte de libido
Troubles digestifs	Épisodes répétés de constipation, dyspepsies, spasmes digestifs, gastralgies, mauvaise haleine
Tensions musculaires	Lumbago «mal de dos » répétés
Éruptions cutanées	Eczéma et dermatoses nerveuses, psoriasis
Variation de poids -	Prise de poids, perte d'appétit, amaigrissement
Troubles neuro-végétatifs	Eréthisme cardiaque, palpitations, fatigabilité
Troubles addictifs	Boulimie, dépendance ou consommation excessive de stimulants (sucre, chocolat café, tabac ...), addiction aux systèmes d'information, télévision ...

Les causes du burn-out

Des facteurs externes « subis »



« Une prédisposition individuelle »



Les différences phases du burn-out

<p>Phase 1 Hyperactivité / sur engagement</p>	<p>Difficultés d'endormissement, réveils nocturnes, besoin de somnifères.</p> <p>Sentiment d'être indispensable, de ne pas pouvoir s'arrêter.</p> <p>Forte implication et heures supplémentaires volontaires. Le travail s'étend et se substitue à tous les temps de repos ou de détente.</p> <p>Les relations sociales sont dirigées presque exclusivement vers le travail.</p> <p>A ce stade, le travail procure une grande satisfaction et un fort sentiment d'accomplissement.</p>
<p>Phase 2 Résistance</p>	<p>Face à l'agitation et au surmenage, le sommeil n'est plus réparateur, le manque d'énergie se fait sentir et commence à limiter les capacités de travail, la vie sociale et la vie personnelle.</p> <p>Mais, la personne nie le surmenage et continue à s'imposer un rythme effréné.</p> <p>Intérieurement, la personne commence à douter d'elle-même, son estime de soi diminue et elle s'enferme dans sa résistance solitaire</p>

Phase 3 Plusieurs comportements possibles	Désengagement « démission interne »	<p>Les premiers signes de rupture avec les autres peuvent apparaître sous forme d'attitudes négatives envers les collègues ou les clients (froideur, impatience, intolérance, cynisme), ou plonger la personne dans une forme d'abattement ou d'apathie. La personne se désengage de ses responsabilités, multiplie l'absentéisme, a tendance à imputer systématiquement les fautes à autrui. Des sentiments de frustration et de non-reconnaissance peuvent s'additionner à la difficulté à faire face.</p>
	Appauvrissement émotionnel, relationnel et social / Évitement	<p>Sentiment d'indifférence vis-à-vis de l'actualité professionnelle, sociale ou amicale. Sélection drastique des relations, ruptures avec des amis. Évitement de réunions, de situations, de conversations. Perte de ses valeurs spirituelles et de ses idéaux. Tendance au repli sur soi, tendance à l'isolement. Difficulté à communiquer et à échanger.</p>
	Pétrification cognitive	<p>Diminution de l'efficacité cognitive; troubles de la concentration et de la mémoire. Indécisions, perte d'initiatives, incapacité à s'organiser, difficulté à réaliser les tâches complexes. Perte de l'humour, perte de flexibilité et d'adaptation, résistance au changement.</p>

Phase 4 Effondrement physique, psychique et émotionnel	<p>Le surmenage physique et psychologique peut plonger la personne dans une détresse importante relevant d'un suivi médical, psychologique ou psychiatrique.</p> <p>Symptômes profonds d'anxiété, de crises d'angoisse et de panique voire d'envies suicidaires à surveiller et à encadrer par une prise en charge efficace.</p>
---	--

Prise en charge du burn-out

Arrêter le processus :

En cas d'épuisement professionnel, pas d'hésitation, l'arrêt de travail et le suivi médical s'imposent pour arrêter le cercle vicieux et éviter l'aggravation de l'état de santé. Les arrêts pour burn-out sont d'une durée variable, évaluée au cas par cas par le médecin en fonction des signes cliniques. La prise en charge du burn-out passe également obligatoirement par une psychothérapie ou un coaching. Ce travail doit permettre à la personne de reconsidérer son mode de fonctionnement professionnel, de reprogrammer des objectifs viables et de réadapter son mode de vie en phase avec la réalité.

Apprendre à gérer son stress / déprogrammer les conditionnements :

Il est nécessaire de comprendre les véritables origines et sources du stress voire de l'insécurité vécus, et d'apprendre à les neutraliser pour qu'elles aient moins d'impact sur l'équilibre émotionnel. Les techniques comme la PNL, la sophrologie, la thérapie cognitive et comportementale sont utiles pour changer notre mode de fonctionnement et lutter contre les conditionnements pénalisants.

Les outils thérapeutiques :

La prescription de médicaments antidépresseurs n'est pas systématique pour traiter un burn-out. Elle n'est envisagée que dans les situations où le diagnostic l'impose. En complément du repos et d'une alimentation saine et équilibrée, les médecines naturelles peuvent contribuer à faciliter la récupération physique et psychique (phytothérapie, homéopathie, auriculothérapie, médecine chinoise).

La détente avant tout :

Les pratiques de relaxation, de yoga, de respiration profonde, la méditation en pleine conscience, la pratique de la marche ou d'un sport doux, les cures de thalassothérapie ou d'hydrothérapie, les massages relaxants et thérapeutiques (Tui-Na, ayurvédique) permettent de réduire le stress et l'anxiété et d'accéder à une détente bénéfique.

Reprendre le travail en douceur: la reprise du travail doit être envisagée de manière progressive. Pour être effectuée dans les meilleures conditions, elle doit être organisée en collaboration avec l'entreprise.

A retenir :

Le burn-out ne définit pas une pathologie précise et délimitée, mais il peut s'exprimer sous différents symptômes et selon une évolution propre à chacun. Il est donc capital de déceler les signes prémonitoires de ce processus passant souvent inaperçus dans les premières phases.

Quelques pistes pour éviter le burn-out

La meilleure façon de prévenir le burn-out est de donner au travail sa juste place. Le travail peut être un lieu d'épanouissement et de réalisation, mais ne doit jamais devenir l'unique source de satisfaction et de valorisation personnelle. Il faut apprendre à séparer sa vie professionnelle de sa vie personnelle.

Se ressourcer c'est se consacrer à une activité qui contribue à notre bien-être psychologique, cela peut consister tout simplement à avoir dans la semaine quelques heures non planifiées! Il est très profitable de pratiquer une activité ou un sport régulier qui permette d'évacuer le stress.

Crédo quotidien anti-stress

Aujourd'hui...

Ne néglige pas tes propres besoins.

Reste toujours connecté avec ton intuition, tes sens, les signaux de ton corps.

Accorde-toi au moins une tâche inutile ou un moment pour flâner.

*Comme tout le monde, tu n'es pas parfait, ce que tu réalises n'est pas
infaillible, tu as le droit de te tromper!*

Accorde-toi de dire non au moins une fois dans la journée.

Garde les yeux ouverts sur ce qui se passe autour de toi.

Coupe ton portable au moins une heure dans la journée.

Fais au moins une chose qui te tient à cœur.

Fais au moins une chose qui te fait plaisir.

Pense à ce qui a été positif dans la journée avant de te coucher.

Bore-out et Brown-out

BORE-OUT

Définition

Le bore-out est un syndrome **d'épuisement** professionnel par **l'ennui**.

Différences avec le Burn-out

Plutôt que le stress lié à une surcharge de travail, c'est l'inoccupation, l'absence de défis et de sollicitation qui dépriment psychologiquement la personne.

Causes

Sa manifestation peut résulter du ressenti et du désintérêt de la personne vis-à-vis de son travail ou découler d'une situation réelle d'inoccupation (mise à l'écart volontaire, poste supprimé mais licenciement impossible ...).

Ce syndrome peut aussi naître de l'impossibilité de contribuer de manière satisfaisante au développement de son entreprise par défaut de tâches confiées, de l'impossibilité de mettre à profit ses connaissances et ses compétences ou encore de la sensation d'être placardé ou d'être écarté des défis intéressants.

Parfois l'ennui naît d'une absence réelle de tâches que la personne peut masquer au début par un étirement des tâches en passant plus de temps sur

BROWN-OUT

Le brown-out est un **mal-être** professionnel lié à **l'absurdité** et au **non-sens** des tâches à accomplir.

Plutôt que le stress généré par des objectifs très exigeants ou inatteignables, c'est l'inefficacité imposée par sa hiérarchie ou l'absurdité du travail qui déprime psychologiquement la personne.

Dans les grandes entreprises ou dans les administrations, les tâches sont parfois si morcelées ou répétées par plusieurs personnes qu'elles en deviennent inutiles ou « vides de sens ».

Le syndrome de la « réunionite » peut aussi mobiliser beaucoup de temps aux dépens de réalisations effectives. L'utilisation trop exclusive des mails comme support de communication désincarne en quelque sorte les rapports humains et bouleverse la valeur émotionnelle affectée aux échanges.

L'absence d'information de la part de sa hiérarchie et l'incompréhension des tâches demandées sont une source de frustration qui sera rapidement suivie de démotivation. Le brown-out peut aussi naître d'un travail en contradiction avec ses valeurs (mensonge,

Symptômes

des étapes ou des vérifications inutiles. Ce syndrome touche souvent les personnes à des postes de surveillance ou de sécurité dont le rôle bien que réel est « ennuyeux à mourir ».

Frustrations, l'insatisfaction de la situation professionnelle fait rapidement place à une démotivation et à un total désintérêt du travail. La personne a souvent un sentiment de honte non exprimée car son mal-être est difficile à justifier dans le contexte actuel de chômage.

La victime du bore out peut développer des troubles du sommeil ou alimentaires tels que le grignotage intempestif ou la perte d'appétit.

Certaines personnes peuvent avoir recours à l'alcool ou à la drogue pour pallier leur mal-être et ainsi développer des addictions toxiques. Étant confronté en permanence à un vide professionnel et à une inutilité dans la société, la personne est en grande souffrance psychologique.

Ce mal-être peut évoluer silencieusement avec des sentiments de tristesse, de dévalorisation de soi qui peuvent générer des crises d'angoisse ou déclencher une dépression. Sur le plan physique, l'anxiété permanente conduit à un état d'épuisement.

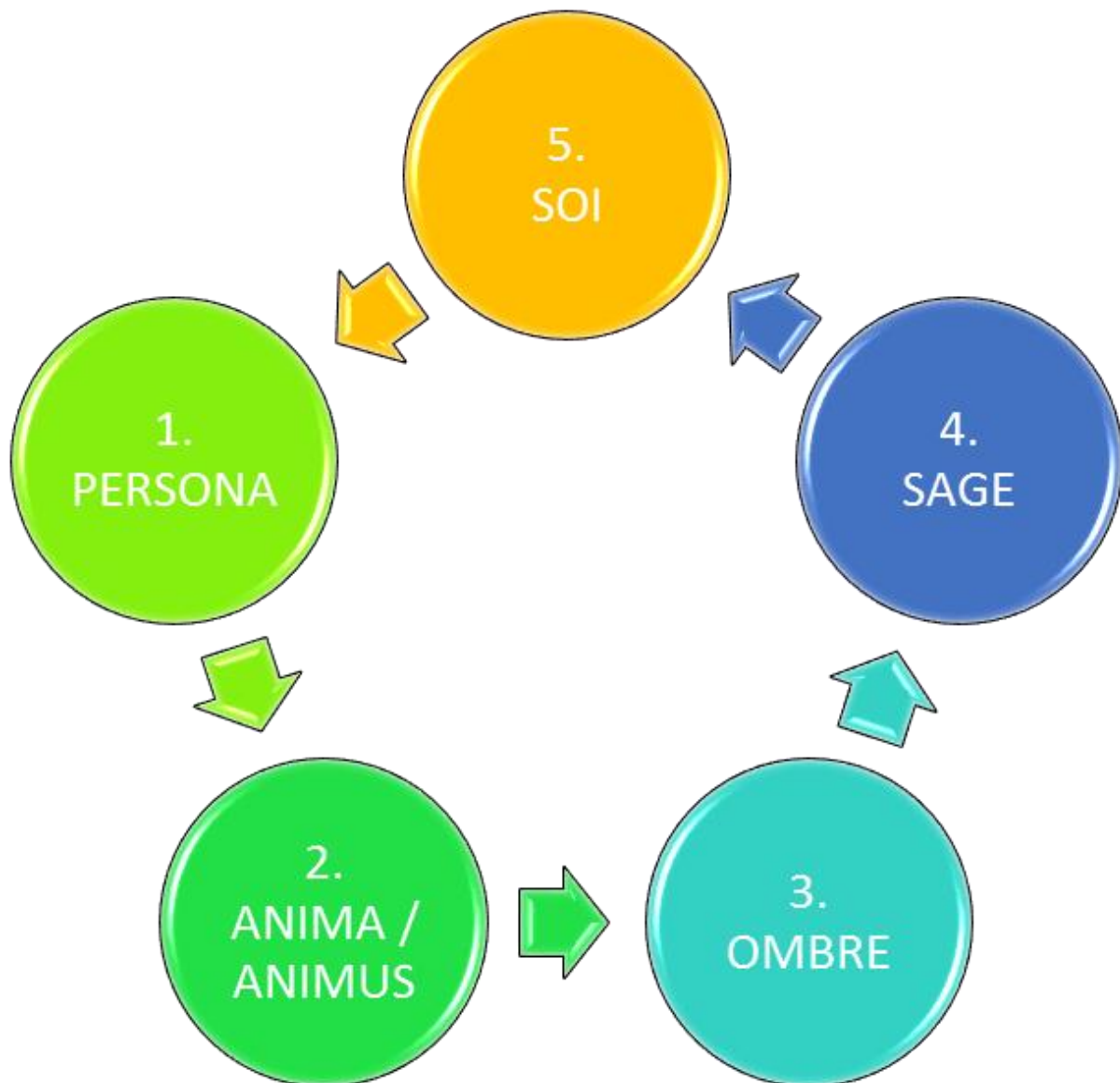
éthique), du fait de devoir toujours produire plus avec moins de moyens, de devoir répondre à des objectifs contradictoires.

La personne a le sentiment que son travail est inutile, elle est exaspérée par les pertes de temps et les tâches absurdes imposées, mais rapidement l'agacement peut évoluer en perte d'intérêt pour le travail.

Face à une situation durable, la démotivation et le désinvestissement grandissent en même temps qu'une perte de repères et de confiance dans le rôle social du travail.

La personne peut extérioriser des signes d'irritabilité, de fatigue, de colère intempestive, ou une humeur dépressive. Intérieurement, généralement la victime du brown-out est en perte de confiance et d'estime de soi. Un travail dépourvu de sens mènera finalement soit à l'épuisement, soit à un désengagement du quotidien avec un sentiment de vacuité ou d'absurdité.

La roue de Jung



A : L'explorateur qui parcourt la roue.

B : Le guide de A dans cette exploration il guide et note les réponses de A.

C : Observe et note également et veille au respect du temps et de la structure.

Exercice

1. A, l'explorateur, définit un objectif de développement
2. B, place A au centre de la roue et lui demande d'exprimer cet objectif puis l'invite à entrer dans l'exploration

Faites 4 fois le tour de la roue.

Premier tour :	<p>B demande à A de donner un nom X et 3 qualificatifs à chaque partie explorée</p> <p>B note les réponses précises</p> <p>A se déplace de base en base en attribuant un nom et 3 qualificatifs à chacune.</p> <p>C observe et note également</p>
Deuxième tour :	<p>B lui demande de recommencer le tour et pour chaque partie lui demande : « Comment vis-tu ton objectif dans la peau de X ? »</p> <p>B note les réponses précises</p> <p>A se déplace de base en base et répond chaque fois à la question.</p> <p>C observe et note également</p>
Troisième tour :	<p>B demande à A de refaire un tour en demandant à chaque partie ce qu'elle a à lui apporter comme ressource.</p> <p>B note les réponses précises</p> <p>A se déplace de base en base, pose la question, et formule une réponse.</p> <p>C observe et note également</p>
Quatrième tour :	<p>B guide A et lui demande ce qu'il souhaite faire concrètement pour remercier la partie visitée.</p> <p>B note les réponses précises</p> <p>A se déplace de base en base et exprime ce qu'il compte faire pour remercier.</p> <p>C observe et note également</p>

Copyright

Document réalisé par Colette Bonhomme pour le week-end résidentiel « Burn-out et Coaching » août 2023.

Version du mercredi 23 août 2023

colettebonhomme@gmail.com

www.mamaquilla.be

FB @mamaquilla.formations

Une organisation de Trainers sprl