



Le Burn out

Qu'est-ce que c'est ? Le Burn out est un état d'épuisement physique, émotionnel et mental lié à une dégradation du rapport d'une personne à son travail et au stress. Il frappe autant les femmes que les hommes et se situe en 2^{ème} position dans les affections d'origine professionnelle.

Le Burn out se traduit par :

- Un épuisement physique, émotionnel et psychique. La personne se sent vidée de toutes ses ressources, les temps de repos habituels (week-end, congés ...) ne suffisent plus à soulager la fatigue.
- La perte de motivation et de concentration au travail.
- Un comportement peut commun (comportement agressif, parfois violent).
- La dévalorisation de soi et l'impression de ne plus être à la hauteur.

Les causes :

Le Burn out touche en priorité les personnes fortement engagées dans leur travail. Les principales causes sont :

- **La surcharge de travail,**
- **Le manque de reconnaissance,**
- **Le manque de moyens pour atteindre les objectifs exigés,**
- **L'insécurité au niveau de son emploi**
- **L'iniquité**
- **Et surtout le stress lié au travail.**

Comment en guérir ? Lorsque nous subissons un Burn out il est conseillé de consulter un médecin de manière à bénéficier d'un arrêt maladie afin de prendre du recul et de se reposer. Certaines personnes auront plus de mal que d'autres à se sortir de ce Burn out seule, dans ce cas, l'accompagnement d'un professionnel de santé est recommandé.

Pour plus de renseignements : communication@utcfecgc.nc / 41 03 00

**Complexe Commercial LA BELLE VIE 224, rue Jacques Iekawe PK6 BP
30 536-98895 NOUMEA CEDEX**