

LE BURN-OUT*

Touchés par les risques psychosociaux (RPS), les fonctionnaires et agents publics ne sont pas épargnés par le burn-out.

Qu'est ce que le burn-out ?

Des spécialistes l'ont décrit comme « l'écartèlement entre ce que les gens sont et ce qu'ils doivent faire ». Il représente une érosion des valeurs, de la dignité, de l'esprit et de la volonté - *une érosion de l'âme humaine*.

Il constitue une spirale descendante, l'agent se sent chroniquement épuisé, devient cynique, et se perçoit comme inefficace.

Le burn-out, syndrome d'épuisement professionnel

L'agent dépassé par la quantité de travail demandé, n'a plus le sentiment d'avoir pleinement accompli son travail.

Il ressent alors un épuisement physique, émotionnel et mental.

L'épuisement émotionnel, psychique et physique

Très prégnants, les temps de repos habituels (sommeil, WE, congés) ne suffisent plus à soulager cet épuisement qui devient chronique.

Il s'accompagne de **cynisme** vis-à-vis du travail, mais aussi de la hiérarchie, des collègues...

La diminution de l'accomplissement personnel au travail

Dans le pire des cas, l'agent ne peut plus accomplir ses missions, c'est pour lui une rupture, un effondrement.

Pour autant le burn-out n'est pas une maladie psychiatrique, il est reconnu comme un syndrome d'épuisement professionnel.

Le burnout doit aussi être distingué du **WORKAHOLISME**, qui est l'addiction au travail, l'incapacité de s'en détacher avec des conséquences graves sur la vie privée.

Les causes du burn-out

Elles tiennent d'abord au **travail en lui-même** :

- ✓ les exigences émotionnelles (contact avec le public, violences verbales...),
- ✓ les mauvais rapports sociaux et relations de travail,
- ✓ Les conflits de valeur et la qualité empêchée,
- ✓ l'insécurité de la situation de travail
(par exemple en cas de restructuration).

Elles tiennent ensuite **aux individus** :

Il s'agit par exemple du lien entre une instabilité émotionnelle et le caractère consciencieux d'une personne (en synthèse).

Prévenir le burn-out

En agissant sur les facteurs **de RPS** :

Informer et former les travailleurs,
Veiller à la charge de travail de chacun,
Garantir un soutien social solide,
Donner aux agents des marges de manœuvre sur leur travail,
Assurer une juste reconnaissance du travail,
Discuter des critères de qualité du travail.

Dans la Fonction publique, le burnout est traité parmi les RPS. Des accords de prévention ont été négociés et signés par la CFTC.

Il y a donc toute une organisation qui fait intervenir les CHSCT, les médecins de prévention, les spécialistes et inspections idoines.

Commentaires

Dans cette période de restructurations, de baisses d'effectifs, de bouleversements professionnels incessants, d'accélération des techniques (digitalisation, management toujours revu...), **les risques de burn-out et plus généralement les RPS s'aggravent.**

La CFTC est particulièrement vigilante sur ces dossiers. Les RPS frappent les agents dans leur vie professionnelle, individuelle et familiale.

La CFTC propose à ses adhérents de solides formations permettant la détection et la prévention des risques psychosociaux.

La CFTC prête une très grande attention à ce fléau.

***BURN-OUT, Bore-out** (syndrome d'épuisement par l'ennui, mise au placard), **WORKAHOLISME** et pourquoi pas bientôt le **KAROSHI** qui tue nos collègues nippons par excès de travail !

