



Projet pilote de prévention secondaire du burnout pour le personnel des IPSS

Plan de la présentation

1. Symptômes et stades du burnout
2. Trajet de prise en charge
3. Profil des différents intervenants

Symptômes et stades du burnout



Symptômes du burnout

(Desart, Schaufeli & De Witte, 2017)

□ **4 symptômes principaux du burnout**

- L'épuisement physique et psychologique;
- Une distanciation mentale de son travail caractérisée par un retrait mental et/ou physique;
- La perte de contrôle cognitif caractérisée par des problèmes de mémoire, d'attention, de concentration et de performance qui sont dus à une perturbation du fonctionnement cognitif;
- La perte de contrôle émotionnel caractérisée par des réactions émotionnelles exacerbées et une faible tolérance.

□ **Autres symptômes secondaires du burnout** : l'humeur dépressive, la souffrance psychologique et les plaintes psychosomatiques.

- La tension nerveuse (stress) constitue, quant à elle, un premier signe de burnout et est souvent le premier motif de demande d'aide.

Stades du burnout (Hansez, 2018)

STADE 0 : Engagement au travail avec enthousiasme idéaliste

- Le travail est idéalisé, le travailleur pense que le travail répond ou pourrait répondre à toutes ses attentes.
- Le travailleur est ambitieux, il a des idéaux et des objectifs élevés.
- Le travailleur manifeste une performance élevée, des capacités d'autonomie et un bon contact avec ses collègues.
- Le travailleur s'identifie fortement à son organisation, s'investit et est engagé dans son travail, ce qui lui procure beaucoup d'énergie.

Stades du burnout (Hanse, 2018)

STADE 1 : Fragilisation de l'idéal

- Contradictions constatées dans l'environnement professionnel (e.g. conflits de valeurs, objectifs irréalisables)
- Sentiment d'angoisse de perdre son idéal de travail
- Crainte de ne plus devoir travailler par intérêt mais par nécessité
- Doute de son efficacité au travail
- Doute sur la pertinence et la valeur du travail
- Difficultés à changer/faire évoluer la situation (inertie)
- Atteinte à l'identité ; le travail se vide de sens
- Difficulté de percevoir la reconnaissance/respect < autres
- Hyperactivité, surinvestissement avec rythme de travail excessif allant jusqu'à l'épuisement

Stades du burnout (Hansez, 2018)

STADE 2 : Apparition du retrait protecteur

- Déception
- Remise en question du travail comme voie d'épanouissement
- Rejet des valeurs associées au travail
- Nécessité de se protéger contre la perte de l'idéal
- Mise en place des mécanismes de défense
- 1ers signes cliniques (impatience, irritabilité, troubles somatiques)
- Modification des attitudes et comportements (cynisme, isolement)
- Le travailleur devient insensible et ne ressent plus d'émotions
- Difficultés à garder une image positive de soi-même
- Intolérance aux dysfonctionnements de l'organisation
- Absences régulières avec difficultés d'adaptation au retour
- Le mal-être au travail contamine la sphère privée

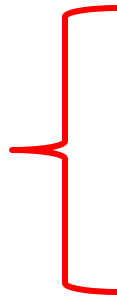
Stades du burnout (Hansez, 2018)

STADE 3 : burnout

- Evènement marquant/critique avec réactivation des affects
- L'idéal d'un travail épanouissant s'éteint complètement
- Le doute se réinstalle et s'étend à toute l'identité du travailleur
- Décalage au niveau du rythme personnel ralenti par rapport à la rapidité exigée au travail
- Incapacité de travailler avec sentiment de honte
- Perception d'incompréhension par l'entourage
- Risque de développer un état dépressif
- Projets en dehors de son travail toujours concevables
- Besoin de temps pour accepter ce qui arrive et de prendre conscience du diagnostic du burn-out.

Prévention du burnout : 3 niveaux

FEDRIS



Prise en
charge
médicale des
salariés
victimes de
pathologies

Niveau tertiaire

Former les salariés à
identifier les situations
stressantes et élaborer des
stratégies de défense

Niveau secondaire

Agir directement sur les
conditions d'exercice du
travail et sur l'organisation

Niveau primaire

Comment la prévention secondaire se distingue de la prévention tertiaire?

	Prévention secondaire	Prévention tertiaire
Arrêt de travail	Toujours au travail ou courts arrêts fréquents	Arrêt de travail de plus de 2 mois
Stade du burn- out	1-2	2-3

TRAJET DE PRISE EN CHARGE POUR DES TRAVAILLEURS PRÉSENTANT UN RISQUE ACCRU DE BURNOUT: UNE APPROCHE DE LA PRÉVENTION SECONDAIRE.

I. Hansez (ULiège)
L. Braeckman (UGent)

Trajet de prise en charge

2 voies d'entrée dans le processus

- médecin généraliste
- médecin du travail (CPMT) ou CPAP

2 phases dans le processus

- phase de diagnostic
- phase d'accompagnement

2 types d'intervenants

- l'intervenant-burnout
- l'intervenant séances individuelles

Trajet de prise en charge : phase de diagnostic

Maximum 2 séances de diagnostic

Méthode de diagnostic

- Diagnostic par jugement clinique
- Outils standardisés (MBI, UBOS, OLBI, BECK, etc.)

Contenu du diagnostic

- Anamnèse
- Etiologie (Facteurs professionnels, d'amortissement, d'aggravation)
- Antécédents psychologiques
- Symptômes (physiques, cognitifs/affectifs/comportementaux)
- Éléments déclencheurs ou précipitants
- Diagnostic différentiel (e.g. % dépression, harcèlement moral)
- Éléments de prise en charge/traitement médicamenteux éventuel



Rapport de dépistage

Trajet de prise en charge : phase d'accompagnement

Clinique du travail
(4 séances max.)

Suivi
(2 séances max.)

- Suivi des SI
- Evolution de la situation

Ré-orientation professionnelle
(2 séances max.)

Starter Kit (3 séances)

- Gestion du stress
- Hygiène de vie
- Récupération d'énergie

Séances individuelles
(7 séances max.)
selon les approches

- psycho-corporelle
- cognitivo-émotionnelle

Réunion multidisciplinaire

- Si accord travailleur
- Organisée par le SE/IPP

Ou visite médecin du travail

(spontanée/pré-reprise)



Rapport final et évaluation
avec si possible retour à
l'entreprise pour favoriser
la prévention primaire

AVANTAGES POUR LES TRAVAILLEURS

- ❑ Gratuité complète de la prise en charge:
 - séances payées directement par Fedris

- ❑ Confidentialité assurée sauf décision du travailleur de rompre cette confidentialité (réunion pluridisciplinaire):
 - demande traitée par Fedris,
 - intervenants **indépendants** de l'employeur,
 - séances en dehors des heures de travail,
 - échanges d'informations entre personnes liées par secret professionnel.
- Prise en charge adaptable:
 - trajet modulable,
 - approches thérapeutiques variées.

Intervenants



Intervenant burn-out

Professionnels de la clinique du travail, possédant une expertise clinique couplée à une expérience de la réalité organisationnelle.

Objectif : prise en charge des employés/patients présentant un risque accru d'épuisement professionnel.

Missions : Diagnostic du burnout, anamnèse complète, consultations en clinique du travail, suivi du maintien/retour au travail

Intervenant séances individuelles

Professionnels diplômés master en psychologie clinique et bachelier/master en kinésithérapie pour prodiguer un soutien et un accompagnement psychologique individuel aux travailleurs à risque élevé de burnout

La mission comprend 3 tâches spécifiques :

- **Starter Kit** : Prise en charge de sessions de formation de type psycho-éducationnelle individuelle concernant la prévention du bien-être au travail et incluant la gestion du stress, l'hygiène de vie (alimentation, activité physique, sommeil) et la récupération d'énergie ;
- La prise en charge de séances de soutien et d'accompagnement psychologique selon l'approche psycho-corporelle ;
- La prise en charge de séances de soutien et d'accompagnement psychologique selon l'approche cognitivo-émotionnelle.

CONVENTIONS

Convention de collaboration

- ❑ Les intervenants s'engagent à suivre la méthodologie développée par Fedris :
 - le nombre et la durée des séances,
 - la nature des séances définies.

- ❑ Ils sont laissés libres dans leur expertise thérapeutique.

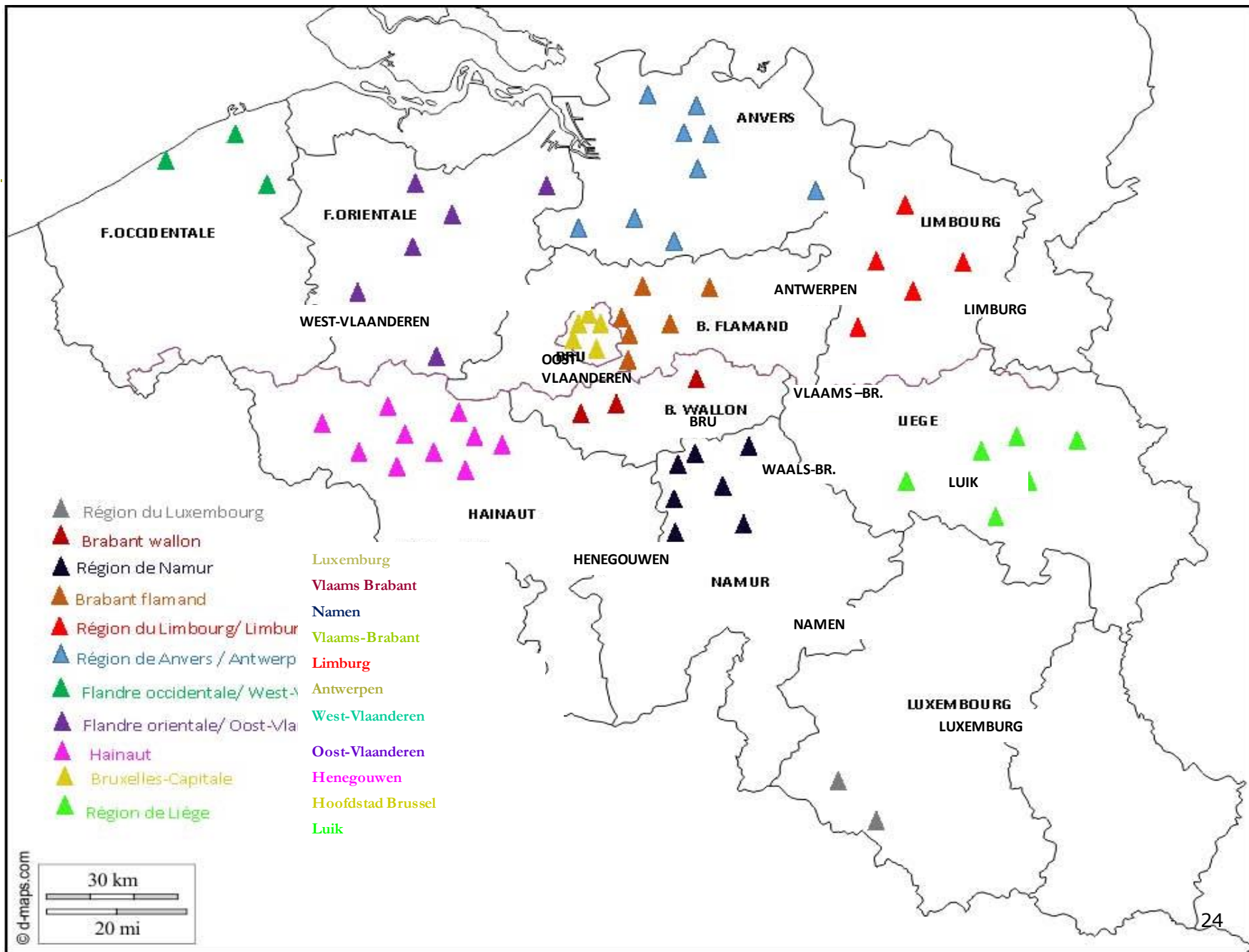
Convention de Collaboration

Délais à respecter:

- ❑ être joignable dans les 24 heures pendant les jours ouvrables
- ❑ pouvoir donner un rendez-vous dans les 10 jours ouvrables
- ❑ Offrir des consultations en dehors des heures de travail
- ❑ Recevoir les travailleurs dans un local approprié

Conventions

Au 22/02/2019	FR	NL
Intervenants « séances individuelles »	25	27
Intervenants burn-out	23	17
Centres	6	9



MOYENS D'INFORMATION

Moyens d'information

Seront disponibles pour chacun:

- Dépliants
- Affiches
- Brochures
- Films

CONTACT ET INFORMATION

Contact

Equipe de projet burnout Fedris

- ▣ burnout@Fedris.be
- ▣ 02/272 21 70

Service de communication Fedris

- ▣ communication@Fedris.be
- ▣ 02 272 21 15
- ▣ 02 272 21 72

+ 1 single point contact par IPSS