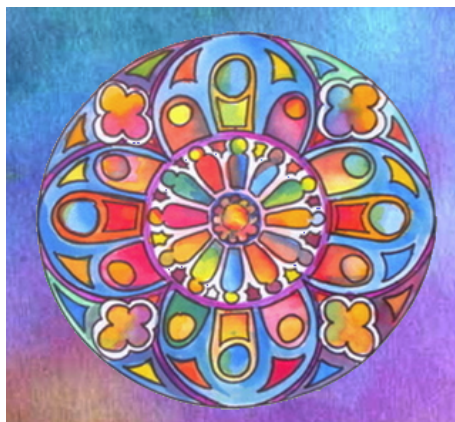


<https://larcenciel.be/spip.php?article1160>



2.3 Attention, risque de burn-out !

- ÉVÉNEMENTS et ACTUALITÉS - ESPACE CORONAVIRUS - ESPACE CORONAVIRUS (je commence en 2020...) - Une REVUE DE PRESSE perso de 5 mois sur la pandémie -

Date de mise en ligne : samedi 4 juillet 2020

Copyright © LARCENCIEL - site de Michel Simonis - Tous droits réservés

Nous vivons une crise sanitaire dans la crise sanitaire.

La santé mentale des travailleurs s'est fortement dégradée durant le confinement", constate Jean-Denis Budin, fondateur et directeur du Credir, une ONG qui a pour mission de prévenir l'épuisement et d'améliorer la qualité de vie globale : c'est-à-dire la qualité de vie au travail, en dehors du travail et la santé, "Parler d'épuisement professionnel n'a aucun sens, car on voit bien qu'il est global.

Sommaire

- [Un observatoire](#)
- [L'impact du déconfinement](#)
- [Prise de conscience](#)
- [Plus de travail : 38%](#)
- [Epanouissement : 5,9/10](#)

Tout est lié. Le manque de sommeil, par exemple, peut être un élément déclencheur d'un burn-out."

Un observatoire

Durant le confinement, le Credir a lancé son observatoire afin d'analyser les comportements des professionnels en cette période de crise. "Il permet de mesurer ce que nous avons constaté dans nos contacts avec les entreprises et les travailleurs", précise Jean-Denis Budin.

"Nous avons notamment remarqué que l'épuisement n'a pas touché les travailleurs de la même façon selon leur situation personnelle. On a relevé, par exemple, de grandes différences entre ceux qui avaient des enfants et ceux qui n'en avaient pas. La taille du logement a aussi joué. L'âge et le genre également. Nous avons énormément de femmes mères de famille qui sont épuisées. Malgré les progrès, la répartition des tâches ménagères reste souvent inégale. Les femmes se sont plaintes notamment d'avoir dû faire deux fois plus de repas qu'en temps normal. Si le télétravail a bien fonctionné, il a en fait révélé de grandes inégalités, alors qu'au bureau tout le monde est un peu sur un pied d'égalité. Peu de managers se sont indignés de cela. Il y a eu parfois des manques de tolérance entre collègues."

Ce qui a eu une influence également sur l'épuisement, c'est la présence du N + 1. "Certains travailleurs, qui sont restés chez eux, n'ont pas eu de contacts avec leur hiérarchie, personne ne leur a demandé comment ils allaient ou ne les a complimentés sur leur travail. Au sein d'une même entreprise, on a vu de grandes différences entre les équipes. Des managers ont appelé régulièrement et personnellement leurs collaborateurs ; d'autres se sont contentés de vidéoconférences où il fut surtout question du boulot. A cause de cela, des travailleurs ont été très loin dans une forme de déprime en ce qui concerne le sens de leur travail, constate Jean-Denis Budin. "Par contre, le télétravail a peu donné lieu à des conflits d'ordre hiérarchique. Je m'attendais à ce que les entreprises surveillent les collaborateurs. Or ce fut peu le cas. Elles les ont laissés s'organiser."

L'impact du déconfinement

Et maintenant avec le déconfinement, cela va-t-il aller mieux ?

"On constate que de nombreux collaborateurs souhaiteraient revenir sur leur lieu de travail mais que pas mal d'entreprises privilégient encore le télétravail. Nous avons eu le cas d'une entreprise qui a dû faire venir un vigile pour effectuer un tri à l'entrée", raconte Jean-Denis Burdin. "Certaines personnes m'ont dit : 'La maison, c'est devenu l'enfer, le bureau, c'est le paradis.' On se croirait dans de la science-fiction ! De nombreux collaborateurs sont contents de retourner au bureau. Et puis sont déçus : les couloirs sont vides, les collègues qu'ils voulaient voir ne sont pas là, il faut porter un masque, il n'est plus question d'avoir une discussion informelle à côté de la machine à café... Les entreprises, qui ont peur que leur responsabilité soit mise en cause, se battent contre toute forme de socialisation sur le lieu de travail. Et en dehors du travail, les rapports sociaux sont aussi difficiles. Cela ne va pas de dire : 'je ne me sens pas bien car je ne peux plus aller à un match de foot.' Et pourtant cela touche les gens. Tout le monde aspire à un retour à la normale, mais je crains qu'il ne soit lointain."

Prise de conscience

Comment réagir pour éviter le burn-out ?

- "La première chose à faire est de prendre conscience de son épuisement, de le verbaliser. D'en parler à ses proches, à un psychiatre et d'aller voir son généraliste dès qu'on ne se sent pas bien. La question du sommeil est notamment cruciale", indique Jean-Denis Budin.
 - "Nous avons aussi noté que de nombreuses personnes s'étaient mal installées pour télétravailler. Il faut mieux s'équiper."
 - Les travailleurs ont aussi souffert de ne plus avoir de barrières géographiques ou de temps entre leur vie privée et leur vie professionnelle. "Il est important de se mettre à une routine, avec des horaires", note Jean-Denis Budin, qui estime également qu'il faut déculpabiliser.
 - "Souvent ; les travailleurs veulent donner une bonne image d'eux. Ainsi lors d'une vidéo conférence, ils sont gênés quand un de leurs enfants apparaît. Je leur dis : au contraire, n'hésitez pas à les montrer ou à brancher votre micro de temps en temps pour que l'employeur puisse se rendre compte des conditions difficiles dans lesquelles vous travaillez !"
 - Il ne faut pas que le télétravail devienne permanent car c'est nocif. Les travailleurs doivent revenir dans les entreprises.
 - Il est important qu'au moins un jour par semaine tous les collaborateurs d'une équipe se voient.
- Certains ont pris goût ne plus être dans les bouchons le matin. Ce qui va se développer à mon avis, ce sont les bureaux satellites dans lesquels les gens viendront travailler à proximité de chez eux."
-

Plus de travail : 38%

38 % des répondants à l'Observatoire du CREDIR disent travailler plus depuis le début de la crise (81 % pour des problématiques Covid). Quelque 46 % déclarent qu'ils sont connectés plus de 4 heures par jour et 29 % plus de 6 heures. Seuls 13 % n'ont aucun problème de sommeil et aucun problème de mémoire. Plus de 60 % ont des problèmes de concentration.

Epanouissement : 5,9/10

2.3 Attention, risque de burn-out !

L'Observatoire s'est aussi penché sur l'épanouissement des travailleurs. Les hommes de plus de 45 ans donnent une note de 5,9/10 pour leur épanouissement, les femmes de 5,2. Chez les moins de 45 ans, ces chiffres tombent à 5,1 et 4,6.

"Ces écarts se retrouvent dans les questions qui touchent notamment à la perception de l'épuisement, l'état émotionnel et la gestion du quotidien", note Jean-Denis Budin. "Les hommes et les plus âgés ont mieux vécu le confinement que les femmes et les plus jeunes."

Éclairage Solange Berger
La Libre, le 20 juin 2020