



Association Loi 1901 -
Identification R.N.A. : W451001851
32, rue Claude Debussy
45120 Châlette Sur Loing / France
Tél. : (33) 06.30.26.35.65
Fax. : (33) 09.58.06.40.03
<http://www.adtl.org>
Mail: contact@adtl.org

Compte-Rendu de la Conférence-débat rédigé par Maher Ben Azzouz , Vice-Président « Le Burn-out dans le milieu Professionnel »

08 Février 2020 – La Maison Des Associations – Chalette Sur Loing



Sommaire

* Introduction et mot de Bienvenue	02
* Accueil et Présentation des trois conférenciers	03
* Le mot de Madame Ayse Khavici	04
* Le mot de Mme Najia Herzi, M. Soufien Gdaiem et M. Khalil Gabtni	05
* Le Burn-out en milieu enseignant »	06 – 07
* Le Burn-out en milieu Médical »	08 - 09 – 10
* Le Burn-out en milieu Entreprise »	11
* Témoignages	12



Le burn-out

Introduction et Mot de Bienvenue

Le Burn-out en milieu Enseignant, Médical et Entreprise

Cette Conférence était organisée autour de trois analyses portant sur ce que d'aucuns nomment le “ **mal du siècle** ”. Chacune de ces analyses se penche sur un aspect différent d'une problématique complexe, à la fois sensible et méconnue, tangible et mal comprise. Ce compte rendu ne prétend pas à l'exhaustivité. En effet, nos trois conférenciers ont contribué à nourrir utilement une réflexion globale, d'autant plus nécessaire qu'elle porte sur d'authentiques enjeux de société.

C'est devant une belle assistance, motivée que cette conférence a eu lieu à la Maison Des Associations, 32 Rue Claude Debussy , 45120 Chalette Sur Loing.

Monsieur Maher Ben Azzouz a souhaité très cordialement la bienvenue à toute l'assistance.

Il a exprimé toute sa gratitude envers les trois conférenciers qui ont accepté ce partenariat.

Il a remercié également la Municipalité de Chalette pour avoir mis à sa disposition la salle Max-Nublat.

Monsieur Maher Ben Azzouz a rappelé que cette conférence-débat est organisée par l'équipe de l'Association Des Tunisiens du Loiret avec la participation de l'ACOTAM représentée par sa Première Vice- Présidente, Madame Ayse Khavici. Monsieur Maher a rappelé aussi que ces deux Associations ont d'ores et déjà co-organisé deux conférences dans le passé intitulées « Les valeurs de la République à l'école » et « Sauvons nos enfants de l'extrémisme et la radicalisation ».

Cultivez la bonne humeur



Le burn-out

Accueil et Présentation des trois conférenciers

En milieu Enseignant ,

Des professeurs en burn-out : les écoles et les collèges sont les plus touchés.

L'une des maladies les plus invalidantes , qui a raison des professeurs les plus passionnés par leur métier, est l'épuisement (burn-out), qui peut avoir une origine à la fois personnelle et professionnelle ou souvent par effet cumulatif.

En milieu Médical,

Le syndrome d'épuisement professionnel touche aussi le milieu hospitalier et les professions médicales et paramédicales.

En milieu Entreprise,

Le burn-out ou syndrome d'épuisement professionnel n'épargne plus personne.

Brève Biographie des trois Conférenciers



De gauche à droite ...

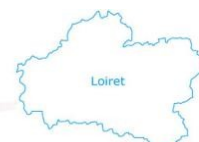
* Dr **Habib Khaldi**, Cardiologue à Amilly et ancien Chef de service au CHU d'Amilly.

* Monsieur **Philippe Marion**, Proviseur du Lycée Durzy et Enseignant en sciences physiques.

* Monsieur **Riadh Azzouz**, Hypnothérapeute et Coach personnel, basé à Saint Maurice Sur Fessard.

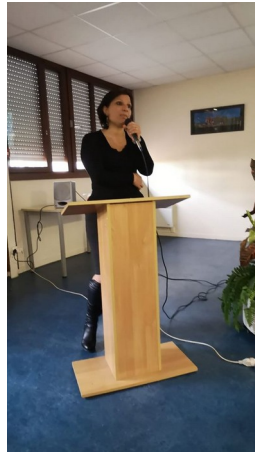
Monsieur Maher Ben Azzouz a demandé à toutes les personnes présentes de bien vouloir leur réserver un accueil chaleureux . Un bouquet de fleurs leur a été offert par L'Association Des Tunisiens du Loiret.

**Un simple “merci pour ton travail” à votre collègue
installera une relation saine et constructive**



Le burn-out

Le mot de Madame Ayse Khavici « Première Vice-Présidente de l'ACOTAM »



Mesdames et Messieurs,

Je vous remercie ainsi que les trois intervenants d'avoir accepté l'invitation.

Je remercie vivement l'Association Des Tunisiens du Loiret pour l'organisation de cette conférence à la quelle nous apportons notre soutien et notre participation .

L'ACOTAM fut créée en 1976 pour répondre et subvenir aux besoins des travailleurs turcs fraîchement arrivés en France.

Aujourd'hui, L'ACOTAM forte de ses mille adhérents, compte un ensemble d'associations, Mimosa qui représente la section féminine de la communauté, l'Association culturelle des parents d'élèves turcs de l'agglomération Montargoise (ACPETAM), l'Union sportive turque de Châlette-sur-Loing et l'Association culturelle « DITIB », en charge de la gestion de la grande mosquée dont ses portes seront grandes ouvertes pour celles et ceux qui désirent la visiter.

D'ailleurs, Mimosa va organiser au mois de mars une soirée dédiée aux Droits des Femmes et des Familles.

Merci

Redécouvrir les bureaux avec vos collègues



Le burn-out

Le mot de Mme Najia Herzi, Mme Habiba Ben Azzouz, M. Soufien Gdaiem et M. Khalil Gabtni



Madame Najia Herzi, Secrétaire Général, **Monsieur Soufiane Gdaiem**, Président et **Monsieur Khalil Gabtni**, Trésorier Principal, se sont présentés à tour de rôle et chacun d'entre eux a remercié l'assistance et les trois conférenciers pour avoir répondu présents à notre invitation et a présenté ses fonctions au sein de l'Association.

Madame Habiba Ben Azzouz, Stagiaire étudiante a présenté une synthèse de son stage et a remercié l'Association pour avoir accepté sa candidature et l'intégrer dans son équipe.

Un bref historique de l'Association Des Tunisiens du Loiret a été fait par M. Gdaiem et complété par Mme Herzi et M. Gabtni, ce dernier a rappelé l'existence d'une antenne d'« ADTL » à Bizerte, Tunisie et à Orléans. On peut trouver toutes les informations sur notre site ADTL.ORG a-t-il conclu.

Avant de passer la parole aux intervenants, M. Maher Ben Azzouz a présenté la thématique et le déroulé du programme.

Le premier cas de burn-out fut diagnostiqué dans les années 1970 par le psychologue et psychanalyste Freudenberg, ce phénomène de « fatigue pathologique » a connu une popularité considérable en Occident.

À l'heure actuelle, la France connaît un nombre étonnant de cas de problèmes de santé mentale reliés au travail.

L'objectif de cette conférence, comme l'indique d'ailleurs notre plaquette était d'alimenter une analyse macrosociologique critique du phénomène du burn-out.

Nos trois conférenciers ont essayé d'apporter un éclairage à la compréhension de ce phénomène en milieu enseignant, en milieu hospitalier et médical et en entreprise.

A la suite des interventions, la parole était donnée à l'assistance pour poser des questions et éventuellement faire des témoignages .

Trois moyens ont été mis à la disposition de l'assistance. Les questions pouvaient être posées soit par sms au numéro affiché, soit par écrit ou oralement.

Prenez bien le temps de faire vos pauses



Le burn-out

Ouverture de la Conférence

« Le Burn-out en milieu enseignant » Présenté par Monsieur Philippe Marion



Expérience personnelle

Monsieur Philippe Marion exerce depuis 1989 à l'Éducation nationale.

Il n'est pas spécialiste du Burn-out, disait-il, mais il nous a décrit ce qu'il a vécu et appréhendé en tant qu'enseignant et chef d'établissement .

Il a appris à détecter parmi son personnel, ce qui peut emmener une personne au burn-out.

En tant que chef d'établissement , il est tenu à une obligation de réserve. Il se présente plutôt en tant qu'observateur.

Monsieur Marion a rencontré des personnes en burn-out, surtout un collègue qu'il n'aurait jamais parié sur lui ; il était actif, fort, intelligent et il avait du savoir-faire et tout d'un coup il sombre.

Quel était le mécanisme qui l'a emmené à sombrer au fond du trou et qu'il l'a poussé à arrêter son travail pendant plusieurs mois ?

Monsieur Marion arrive à distinguer entre le stress provisoire du à un décès dans la famille par exemple ou une maladie sur le plan physique et psychologique plus ou moins liée au travail et le burn-out.

Éducation Nationale

En 1988, on parlait plutôt d'identification, d'évaluation et de la prévention des risques psychosociaux, du stress et de la dépression mais pas de burn-out. Petit à petit ce concept de burn-out finit par s'affiner.

Monsieur Marion nous a précisé que le phénomène du burn-out, concerne un nombre croissant d'enseignants.

De nombreuses recherches confirment la pénibilité de ce métier, augmentant ainsi les risques de burn-out.

En outre, le diagnostic de l'Éducation nationale est posé et a été pris à bras-le-corps.

Profitez des moments de partage ou de calme !



Le burn-out

« Le Burn-out en milieu enseignant » - Suite

Statistiques

La dernière étude date de novembre 2018, un professeur sur six est en «Burn-out»

Une étude révèle que 17% des professeurs sont victimes d'épuisement, contre 11% dans les autres professions. Les jeunes en-dessous de 30 ans sont les plus exposés.

«Près de 30% des enseignants interrogés ont dit songer, souvent, à quitter le métier»,

Origine de la crise

Difficultés face au rythme des réformes surtout au lycée, classes parfois surchargées et plus hétérogènes qu'il y a 20 ans, manque d'organisation des enseignants eux-mêmes en collectifs de travail... Telles sont quelques raisons avancées par les professeurs pour expliquer ces sentiments d'impuissance et de solitude.

En Europe

17 % d'enseignants hollandais, suisses et canadiens sont en burn-out. On retrouve 1 sur 7 comme en France.

Comment détecter le plus vite

Dès que Monsieur Marion détecte un sentiment d'usure, d'impuissance et d'abandon chez un enseignant, il met en place un dispositif de prévention en invitant par exemple l'enseignant à manger dehors, en l'orientant vers une consultation psychologique que l'Éducation nationale a mise en place, ou il le conseille à consulter un médecin, faire un break pendant une à trois semaines, prendre une retraite anticipée et surtout ne pas faire l'année de trop et partir sur quelque chose qui laisse un goût amer.

Les addictions "numériques"

Si une personne ne peut aller se coucher sans passer par la case Facebook, si elle ne peut pas passer une journée sans vérifier ses messages sur Twitter, peut-être est-elle devenue accro ?

Nous sommes tous concernés disait-il.

Monsieur Marion est allé jusqu'à comparer cette dépendance à celle de la drogue.

La solution :

Éduquer au numérique pour un usage responsable et raisonné.

Qu'il s'agisse du téléphone ou des réseaux sociaux, il semble important de dialoguer avec les élèves et parfois avec les enseignants.

Donner les codes de compréhension du numérique, c'est favoriser le dialogue enseignants - élèves et familles - enfants, tel serait le sens de la prévention.

Conclusion :

Monsieur Marion remercie les organisateurs ainsi que l'assistance.

Il conclut par dire qu'il est important de mettre en place une étude longitudinale afin de mesurer les effets de causalité entre ces différents facteurs (et d'autres) reliés au processus de burn-out et organiser au sein des lycées des réunions d'information voire même des conférences-débat pour mieux appréhender ce phénomène .

Félicitez-vous !



Le burn-out

« Le Burn-out en milieu Médical » Présenté par Docteur Habib Khaldi



Introduction:

Dr Khaldi nous a défini le burn-out comme un épuisement professionnel et une souffrance psychique en lien avec le travail .

Ensuite, le Dr Khaldi nous a présenté un témoignage d'une infirmière.

« Ma profession d'infirmière, je l'ai choisie, je l'ai voulue... Mais aujourd'hui, j'ai l'impression d'être vidée. Je dois aller d'un lit à l'autre. J'ai l'impression de n'avoir jamais le temps de faire correctement mon travail. Je supporte de moins en moins les plaintes, les angoisses des patients. Je me dis qu'être infirmière n'est pas aussi valorisant, gratifiant que cela... »

Burn-out ou dépression ?

« Le burn-out est nécessairement lié au travail.

Dans la dépression, le travail n'est pas la cause première, mais peut être un facteur aggravant.

En cas de burn-out, la personne atteinte est toujours en situation de **stress chronique**, tandis que c'est le cas 1 fois sur 2 pour la dépression. »

L'ampleur du problème

Le Dr Khaldi nous a rappelé que « depuis le début des années 1990, il y a une augmentation alarmante de la fréquence des problèmes de santé psychologique au travail (épuisement professionnel, la dépression, le stress post-traumatique, les troubles anxieux, etc.)

Les problèmes de santé psychologiques comptent maintenant pour environ 40 % des prestations d'invalidité (jusqu'à 60 % dans certains secteurs d'emploi), contre 18 % en 1990.

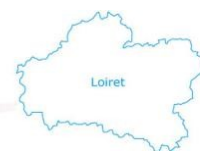
Source : (Association canadienne des compagnies d'assurances)

De nos jours, ils constituent la première cause d'absence prolongée du travail, couramment appelée « invalidité de longue durée ».

Causes: liées au travail

Les changements des conditions de travail: Les transformations rapides opérées dans le monde du travail : politique des chiffres, hôpital entreprise, obligation de résultat , valorisation à l'acte et manque de temps .

Concentrez-vous sur les points positifs de votre journée !



Le burn-out

« Le Burn-out en milieu Médical » - Suite

Charge de travail élevée: manque de personnel, changement incessant du planning, tâches multiples et variées à degré d'urgence variable.

STRESS CHRONIQUE. Facteur de vulnérabilité.

Manque d'autonomie : ne participer à aucune ou à peu de décisions liées à sa tâche.

Déséquilibre entre les efforts fournis et la reconnaissance obtenue (salaire, estime, respect, etc..).

Faible soutien social : avec le supérieur ou les collègues.

Communication insuffisante : de la direction aux employés, concernant la vision et l'organisation de l'entreprise.

Causes individuelles : « Certains contextes de vie, comme de lourdes responsabilités familiales ou encore la **solitude**, peuvent mettre en péril la conciliation travail-vie personnelle. Il se produit alors un **déséquilibre** entre la pression subie et les **ressources** (intérieures et extérieures, perçues ou réelles) dont on dispose pour l'affronter. »

Conséquences physiologiques : « Une personne en proie à un stress chronique met constamment son corps en **état d'alerte**. Elle produit trop d'**hormones de stress**, principalement l'adrénaline et le cortisol. Ces hormones sont constamment sollicitées .

Des liens clairs ont été établis entre des taux anormaux de **cortisol** et plusieurs dérèglements physiologiques qui exposent, avec le temps, à des **problèmes de santé : fatigue, épuisement, dépression, des troubles de la concentration et des problèmes de mémoire.**

Mais aussi : **hypertension, maladies cardiaques, obésité et diabète.** »

Diagnostic : « L'**épuisement professionnel** entre dans la catégorie des **troubles d'adaptation**. Il n'est pas reconnu comme une maladie mentale, et ne figure donc pas dans le manuel médical des troubles mentaux, le DSM IV.

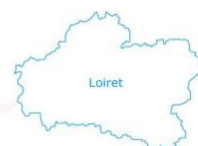
Le diagnostic est donc **difficile à établir**, car les médecins ne disposent **pas de critères précis**. Ainsi, distinguer un épuisement professionnel d'une dépression n'est pas chose simple. Pour le moment, les médecins se basent sur l'entretien qu'ils ont avec le patient et les **symptômes** que ce dernier éprouve. En cas de doute, la consultation d'un psychiatre est parfois suggérée. »

Symptômes psychologiques : « **Démotivation** constante par rapport au travail, **irritabilité** marquée, colères spontanées, pleurs fréquents, attitude **cynique** et sentiment de frustration. Sentiment d'être incompetent. Goût de s'isoler. Sentiment d'échec . **Baisse de confiance en soi.** **Anxiété**, inquiétude et insécurité. **Difficulté à se concentrer.** Pertes de mémoire. **Difficulté d'exercer un bon jugement.** Indécision, confusion et **pensées suicidaires**, dans les cas les plus grave. »

Symptômes physiques: Dures, dures les fins de semaine : « Fatigue persistante - Parfois, des douleurs : maux de dos, douleurs musculaires, migraines, etc. Problèmes digestifs - Sommeil perturbé - Problèmes cutanés - Perte ou gain de poids - Infections plus fréquentes (baisse immunitaire) »

« En outre, Les symptômes du burn-out sont de fait assez complexes, peu spécifiques et peuvent évoluer vers la dépression ou l'anxiété. »

Ne vous bloquez pas sur quoi vous avez échoué !



Le burn-out

« Le Burn-out en milieu Médical » - Suite

La Prévention : « Informer et sensibiliser le personnel afin qu'ils soient en capacité de détecter d'éventuels signaux émanant de leurs collègues ou d'eux-mêmes.

Veiller à la charge de travail :

« La surcharge de travail constitue le facteur de le plus important dans un syndrome d'épuisement professionnel. »

Veiller à la charge de travail de chacun :

« S'assurer de la planification et de la prise des congés, des RTT et des temps de repos de l'ensemble des travailleurs. Planifier le travail suffisamment à l'avance .

En cas d'augmentation de la charge de travail, s'assurer que les travailleurs ont une vision claire des priorités, les moyens d'anticiper les pics d'activité.

Prendre en compte dans l'organisation du travail la possibilité d'aléas (arrêts maladie, pic d'activité inattendu) .

Adapter les horaires de travail au mieux pour les rendre compatibles avec la vie familiale et sociale.

Veiller à ce que le recours aux heures supplémentaires corresponde bien à un surcroît d'activité et ne devienne pas une norme »

« Garantir un soutien social solide : discuter collectivement, des situations de travail rencontrées par les uns et les autres. À quelles difficultés récurrentes se heurtent les travailleurs ? Comment expliquer ces différentes situations ? Y a-t-il une autre manière de faire pour diminuer la fréquence de ces situations ? Quelles solutions collectives peuvent être apportées ? (Staff collectif)

Faciliter les pauses collectives et les moments de convivialité qui permettent de renforcer l'identité d'une équipe. »

Donner des marges de manœuvre: il est important que le travailleur participe aux prises de décision, que son avis soit écouté et pris en compte, qu'il dispose de marges de manœuvre, que tout ne lui semble pas figé et qu'il bénéficie de retours sur l'efficacité du travail accompli. »

« Assurer une juste reconnaissance du travail : le travailleur ne doit pas avoir le sentiment d'un manque de réciprocité entre ce qu'il investit dans son activité professionnelle et ce qu'il reçoit en retour. »

Dr Khaldi a clôturé son intervention par une magnifique citation à la fois poétique et intellectuelle de Confucius :

« **Choisissez un travail que vous aimez et vous n'aurez pas à travailler un seul jour de votre vie.** »

Cultivez votre esprit et semez des graines de bonheur !



Le burn-out

« Le Burn-out en milieu Entreprise » Présenté par M. Riadh AZZOUZ



Hypnothérapeute et coach personnel. Son programme était riche en informations.

La cerise sur le gâteau, M. Riadh Azzouz ayant eu une formation en neuroscience, il nous a démontré comment le cerveau détecte et gère les émotions de stress.

Son programme était axé sur le Burn-out en entreprise, le mécanisme physiopathologique, les symptômes et le traitement préventif et curatif par l'hypnose.

Introduction :

« Le Burn-out touche 490 000 nouveaux cas chaque année en France »

En 2020, le burn-out et la dépression sont la deuxième cause d'invalidité après les maladies cardiovasculaires.

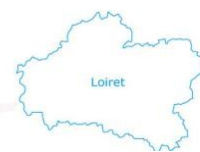
En 2016, 10 000 affections psychiques reconnues en accident de travail

En 2016, 600 cas reconnus en maladie professionnelle par les comités régionaux de reconnaissance des maladie professionnelles (CRRMP).

« Veuillez trouver le programme complet en téléchargeant à travers le lien ci-dessous : »

« <http://bit.ly/2QeuKhN> »

**Même si vous subissez, ou si vous avez subi un burn-out,
gardez toujours en tête que vous en sortirez plus fort.**



Le burn-out

TEMOIGNAGES

La parole est passée à l'assemblée, trois témoignages étaient très intéressants . On avait l'impression de participer à une thérapie de groupe.

Le premier témoignage

Le premier témoignage était très émouvant. **Madame SENAY** nous a raconté le chemin de son burn-out . Elle a été mutée en Turquie, son pays d'origine ,mais elle n'y a jamais vécu.

En arrivant, le changement du climat organisationnel et les conditions de travail, auxquels elle était confrontée, l'ont mise dans une situation de stress professionnel et de burn-out. Elle a dû tout abandonné et revenir en France pour se reconstruire .

Le deuxième témoignage

Madame **Najia Herzi** nous a fait part d'une expérience que **toute mère est susceptible de rencontrer**.

Elle a fait un état des lieux de la situation.

Elle a identifié les causes de son stress quasi quotidien afin d'élaborer une stratégie appropriée à son problème.

Étant seule à élever trois garçons, il fallait que je sois une femme très forte, capable d'endosser à peu près tous les rôles, disait-elle.

Elle nous a confié :

J'ai remarqué qu'en prenant soin de tout le monde sans m'occuper de moi, j'aggravais la situation de stress et surtout toutes les émotions et les frustrations qui les accompagnent. Alors, j'ai décidé de prendre les choses en main.

J'ai commencé à organiser ma vie de famille en prenant du temps pour moi.

De planifier mon temps libre pour passer du temps avec ma famille, et surtout m'investir dans le milieu associatif.

Le troisième et dernier témoignage

Monsieur Jean Pierre Depé a vécu en Finlande où il était muté en tant qu'enseignant.

Il a raconté son parcours d'expatrié, un parcours plein de rebondissements. Dans les pays du Nord, tout comme en France, il y a aussi une surcharge de travail et une certaine exigence qui mènent au stress et au burn-out.

Quelques questions auxquelles les intervenants ont répondu.

M. Maher Ben Azzouz a clôturé la conférence à 17h00 en remerciant encore une fois les intervenants et l'assistance et en invitant les convives au pot de l'amitié.

**Pensez et vivez positif: au lieu de dire
“c'est pas mal” utilisez plutôt “c'est plutôt bien”**



Fin