

# Cadres sous pression : prévenir l'épuisement et retrouver un équilibre durable

## Qui est Astrid Le Fur ?

Astrid Le Fur est consultante en management des talents et synergie d'équipe. Coach professionnelle accréditée senior praticien par l'EMCC, elle est aussi experte en prévention et accompagnement de l'épuisement professionnel (burn out), l'auteure du blog PartageTonBurnOut.fr (Plus de 500 000 vues depuis janvier 2019) et du livre « Du burn-out au born-out, les 7 étapes vers la renaissance », Editions Vuibert 2022. Astrid Le Fur intervient en entreprise à travers des conférences, formations, coachings individuels et d'équipe ainsi qu'auprès des particuliers avec le programme « Rêv'Ailes-Toi, 3 étapes pour se créer une vie plus alignée avec soi ».

Plus d'informations sur ses accompagnements sur le site astridlefur.com

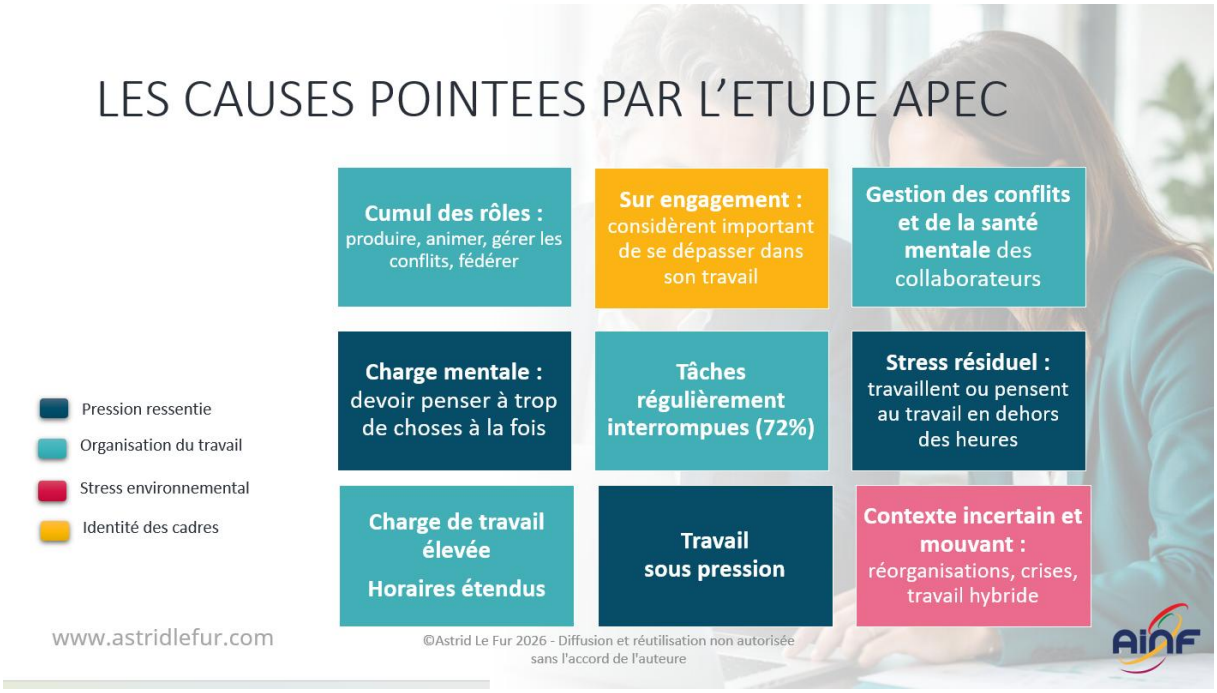
***Avis aux professionnels de l'accompagnement*** *: les contenus fournis gracieusement (ce document, les articles du blog et le livre) sont protégés par le code la propriété intellectuelle, vous pouvez utiliser des citations courtes en mentionnant l'auteur et la source, mais vous ne pouvez pas en reproduire le contenu à des fins professionnelles. En cas de doute, n'hésitez pas à me contacter, je suis toujours ravie d'étudier des propositions de collaboration.*

## PARTIE 1 : Cadres sous-pression

Enquête APEC 2025 :

- 1/3 des cadres déclarent avoir une santé mentale dégradée (épuisement professionnel, dépression, anxiété, etc.)
- 60% des cadres déclarent ressentir parfois de la fatigue intense,
- 54% des cadres déclarent ressentir parfois des troubles du sommeil
- 20% ont été arrêté au moins 1 journée suite à un stress au travail

Les facteurs pointés par l'étude APEC :




# PARTIE 2 : Qu'est-ce que le burn-out ?

## Définition :

Le burn out touche les battants, les personnes impliquées. **C'est un processus qui s'installe insidieusement et qui aboutit petit à petit à l'épuisement total de la personne qui en souffre**.

Christina Maslach, une des pionnières dans l'étude de l'épuisement professionnel, dans son livre « Burn out, des solutions pour se préserver et agir » le décrit comme *:* « un état psychologique, émotionnel et physiologique résultant de l'accumulation de stresseurs professionnels variés ». Elle précise : ***«*** *c'est un processus graduel au cours duquel la disparité entre les besoins de la personne et les exigences professionnelles s'accentue ».*

## Comment le burn out se manifeste-t'il ?

Christina Maslach décrit 3 dimensions au burn out :

- **L'épuisement** : fatigue intense, incapacité à récupérer même après du repos
- **Le cynisme/perte d'empathie** : moins d'implication, c'est d'une certaine façon une tentative pour se préserver de l'épuisement, la personne peut même devenir à devenir maltraitante
- **L'inefficacité** : perte de confiance en soi, incapacités à faire ce qu'elle faisait avant

3 articles pour aller plus loin :

- 8 définitions imagées pour comprendre le burn out
- différence burn-out vs dépression
- bore out, brown out et autres burns

 Copyright Astrid Le Fur ©2024 

## Pourquoi les entreprises devraient s'en soucier ?

Parce que **le coût des effets négatifs du stress au travail est très élevé : absentéisme, présentéisme, rotation du personnel**… 50% des journées de travaillent seraient perdues à cause du stress. Et l'institut National de Recherche et de Sécurité estime que ce coût dépasserait les 2 milliards d'euros par an.

Guide de l'ANACT : « Comme pour l'ensemble des Risques Psycho Sociaux, les causes sont donc à rechercher dans l'organisation, l'environnement et les relations de travail. Ce sont, par exemple, la charge de travail élevée, l'extension des amplitudes horaires, l'isolement, l'absence d'espaces de discussion, le manque de soutien de la hiérarchie ou des collègues, la qualité empêchée, qui transformeront un engagement vertueux en un sentiment de gâchis pour l'individu. »

## Les caractéristiques des candidats au burn-out

Le burn-out peut toucher tout le monde, toutes catégories sociales, toutes branches de métier, tous les âges. Sur le blog PartageTonBurnOut.fr, vous trouverez des témoignages de tous profils : des cadres du privé, du public, des DRH, des enseignants, des profs de yoga, des étudiants…

Pourtant l'ANACT indique que certains traits de personnalité ressortent : **Les perfectionnistes**, **Les battants**, **Les gentils, Les hauts potentiels** (ou surdoués ou zèbres ou HPI) et **les hauts sensibles**. Cliquez ici pour savoir Pourquoi les hauts potentiels sont plus à risque de vivre un burn-out.

De fait, toutes les descriptions que l'on trouve des personnes ayant vécu un burn-out sont très élogieuses. Cliquez ici pour en savoir plus sur le profil des candidats au burn-out.

## Les causes du burn-out dans l'environnement professionnel (Maslach et al.) :

1. **Le surmenage** : la surcharge de travail, plus d'exigences qualité, un système qui s'accélère avec le numérique, la fatigue due aux open space etc…

2. **Le manque de contrôle** : l'augmentation des processus, le micro-management, le contrôle centralisé empêchent l'individu de pouvoir gérer la surcharge de travail.

3. **Le manque de reconnaissance** : identifier une récompense à la hauteur de l'effort fourni et qui a de la valeur pour la personne : cela peut-être un simple « merci », « bravo », une augmentation, une promotion, une fête à la fin d'un projet compliqué.

4. **Le manque de soutien** : quand la personne n'arrive pas à trouver de l'aide face à la surcharge auprès de ses collègues, de son manager ou quand elle n'ose pas en demander.

5. **Le manque de confiance dans son employeur/ses collègues** : un marché du travail plus instable, voir l'employeur se séparer brutalement de certains collaborateurs génère un climat de peur et une perte de la confiance. C'est aussi pourquoi l'entreprise a intérêt à bien gérer les cas de burn-out pour éviter l'épidémie. De même un sentiment de défiance vis-à-vis de ses collègues ou de son manager génère un stress qui devient chronique.

6. **Les valeurs conflictuelles** : c'est à mon sens l'un des points les plus important. A partir du moment où la personne commence à réaliser qu'elle dépense beaucoup d'énergie pour quelque chose qui n'a pas de sens pour elle ou pire qui va à l'encontre de ses valeurs, le burn-

 Copyright Astrid Le Fur ©2024 

out se déclenche. Un professeur qui a l'impression de ne plus pouvoir accorder de temps à ses élèves. Un DRH qui se rend compte que ce qu'on lui demande de faire n'a rien d'humain. Un ingénieur qui n'a pas le temps de faire un travail de qualité etc.

## PARTIE 3 – 4 AXES PUR EVITER L'EPUISEMENT

1. Agir sur les stresseurs de l'environnement
    - Identifier les stresseurs de votre environnement
    - Mettre en place un plan d'action
    - Oser se faire accompagner

2. Sortir de l'isolement et chercher des espaces de soutien (équipe, famille, consultants, …)

3. Soigner son hygiène de vie (comme un sportif de haut niveau)

4. Développer vos ressources intérieures :
    - Savoir déléguer, communiquer, gérer les conflits, etc.
    - Prendre du recul sur les situations tendues
    - Oser changer et savoir se réinventer

N'hésitez pas à vous faire accompagner face aux défis du quotidien 😉

 Copyright Astrid Le Fur ©2024 

# POUR ALLER PLUS LOIN - Les 7 étapes du Burn Out

Pour aller plus loin sur cette partie, je vous invite à lire directement l'article correspondant sur le blog PartageTonBurnOut.fr : https://partagetonburnout.fr/les-7-etapes-du-burn-out/

1. Euphorie. Avant le burn-out, quand tout va bien.

2. Le Burn IN. La phase du déni : https://partagetonburnout.fr/avant-le-burn-out-le-burn-in/
   - **Les symptômes physiques** : migraines, augmentation des maladies virales, pbl cardiaux, respiratoires, articulaires, musculaires, de vision etc.
   - **Les symptômes comportementaux** : irritabilité, horaires à rallonge, plus de pauses café, plus de sorties extérieures, erreurs et accidents à répétition…

   A partir du moment où les symptômes physiques apparaissent, c'est qu'il faut s'arrêter le plus vite possible. Pour en savoir plus lire l'article sur les symptômes du burn-out et les hormones en cause dans le burn-out

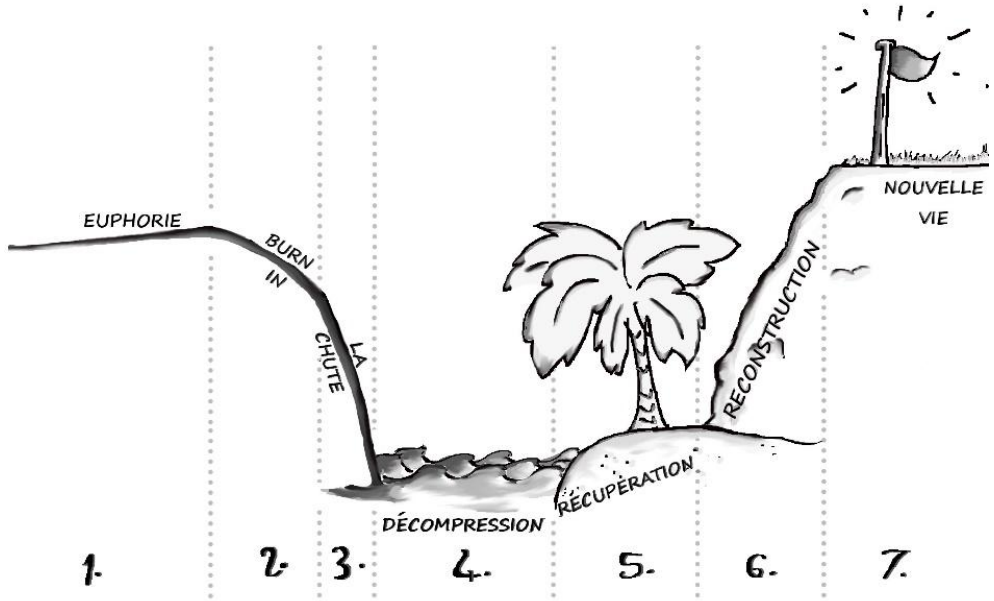
3. La Chute. Le moment où le corps ne peut plus aller au travail. Le temps de l'arrêt. Pour aller plus loin lire l'article : le moment de la chute et le témoignage de Clémentine

4. La phase décompression, décompensation, dépression.

5. La Récupération. Réapprendre à prendre soin de soi, reprendre goût à la vie, thérapie.
   - Cliquez ici pour réapprendre à prendre soin de soi
   - Cliquez ici pour savoir comment faire face à la honte qui entoure le burn-out

6. La Reconstruction. La phase où la personne a récupéré suffisamment d'énergie pour se reconstruire une vie plus alignée avec elle. La phase de coaching. Dans cette phase nous accompagnons les personnes à repenser le travail et se remettre en mouvement pour se créer une vie plus équilibrée et épanouissante que ce soit pour retourner à leur poste ou ailleurs.

7. La nouvelle vie. Plus jamais comme avant que la personne retourne à son poste ou rebondisse dans un nouvel environnement !




 Copyright Astrid Le Fur ©2024 

Astrid Le Fur
COACHING DES TALENTS

## Mes propositions pour prévenir le burn-out en entreprise

- **Conférence et ateliers** à destination des salariés pour que chacun puisse mieux se protéger et protéger leurs collègues
- **Formations (1 à 3 jours)** aux RH, Managers, membres, CSE, salariés « sentinelles » pour mieux comprendre le burnout, éviter les comportements stressants et savoir repérer et agir face à l'épuisement
- **Diagnostic entreprise** identifier et comprendre ce qui dysfonctionne dans l'environnement de travail (débobiner la toile d'araignée)
- **Coaching d'organisation** mise en place d'une stratégie d'actions combinées pour résoudre les problématiques identifiées lors du diagnostic (formation, coaching individuel et/ou équipe)
- **Accompagnement (coaching professionnel) des manageurs ou coaching d'équipe** pour créer des conditions de travail protectrices et agir face à un salarié en souffrance
- **Accompagnement des salariés** en souffrance pour un rapport au travail plus équilibré et faciliter le retour au travail en cas d'arrêt pour épuisement (coaching professionnel).

Cliquez ici pour en savoir plus sur :

- les accompagnements proposés aux entreprises
- les accompagnements pour les particuliers
- le programme Rêv'Ailes-Toi





Copyright Astrid Le Fur ©2024
contact@astridlefur.com

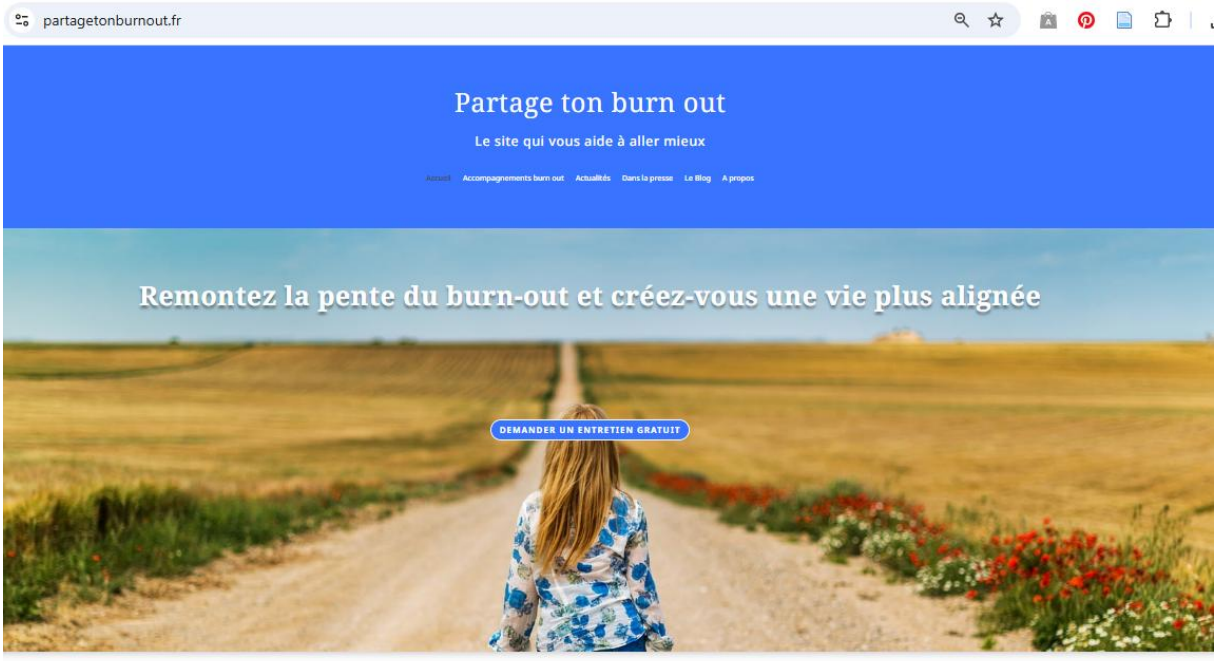
# BIBLIOGRAPHIE




[Ebook « 21 jours pour prendre soin de soi »]




Feuilleter ou commander le livre :
[« Du burn-out au born-out les 7 étapes vers la renaissance » Astrid Le Fur]




Le blog [PartageTonBurnOut.fr]

Nous suivre sur les réseaux sociaux :

- : @PartageTonBurnOut
- : @astrid_de_partage_ton_burnout
- : @astrid-le-fur

 Copyright Astrid Le Fur ©2024 