



## Le burn out : dans la loi dès le 1<sup>er</sup> septembre.

Ils en parlent **LE SOIR** : [RTL.be](http://rtl.be)



Offre Exclusive

La loi sur le bien-être au travail intègre la notion de burn out.  
(<http://www.emploi.belgique.be/defaultNews.aspx?id=39105>)

Les entreprises devront mettre en œuvre des mesures préventives d'apparition du burn out.

Cela suppose de la part des dirigeants et des cadres :

- ♦ une meilleure connaissance du stress, de ses signes et de leur gravité pour mieux estimer la progression de ses effets ;
- ♦ une capacité à identifier les causes profondes de cette tension (y compris ses origines externes à l'entreprise mais ayant un impact sur les activités professionnelles et le bien-être du travailleur) ;
- ♦ une vigilance, une écoute et une observation de l'apparition de ces signes et de leur persistance voire de leur accumulation ;
- ♦ une connaissance des outils de prévention et de maîtrise du stress pour aider la(les) personne(s) concernée(s) à le maintenir à un niveau raisonnable et agréable ;
- ♦ une aptitude pour les dirigeants et les cadres à gérer leur propre stress pour ne pas le communiquer, le transférer aux autres ou faire subir à leur entourage les effets toxiques de celui-ci.

**En individuel,**  
un bilan de stress  
et 4 séances  
de résolution,  
en 5 x 2 heures,  
soit **1.500 €** (au lieu de  
2.000€)  
pour toute commande  
avant le  
**30 septembre 2014**

Et, **en plus** pour toute  
commande avant le  
8 septembre, chacun des  
participants recevra une  
carte indicatrice du  
stress



et une  
carte aide-mémoire



Cette loi représente un progrès important vers la réduction du risque d'apparition de harcèlement moral qui trouve sa source très souvent dans un stress ignoré et/ou non géré par le harceleur.

Si l'origine du stress d'un membre du personnel peut se trouver en dehors de son cadre de travail, il appartient néanmoins aux responsables hiérarchiques d'identifier l'existence de cette tension et d'adapter au mieux la charge de travail ou la pression professionnelle pour éviter l'apparition d'un épuisement psychique. Il va de soi également que l'employeur se doit d'offrir à son personnel et surtout aux personnes soumises à un stress important (privé et/ou professionnel) des formations ou des accompagnements pour l'aider à surmonter cette épreuve ou cette période difficile.

Peu de personnes connaissent le stress, ses étapes de progression, ses indicateurs ou signaux et les outils qui permettent d'éviter un épuisement et de vivre agréablement sous pressions maîtrisées ou acceptables.

Le stress, contrairement aux idées reçues, ne favorise pas les performances cérébrales. Il mobilise les ressources nécessaires pour permettre aux muscles de fuir ou d'attaquer une source de tension ou de déséquilibre interne ou lié à son environnement. Or, dans le cadre professionnel, la force musculaire, si elle est nécessaire dans certains métiers, est moins sollicitée que les capacités de réflexion, d'analyse, de planification, d'organisation, de décision.

Le stress bloque plus ou moins gravement le cerveau l'empêchant de réaliser ces actions. Le stress neutralise les facultés cérébrales (ou « rendre con » et non pas inintelligent même si l'impression donnée sur autrui le laisse penser). Il conduit la personne à ignorer les signes de stress, à réagir instinctivement et non humainement. Le stress, s'il n'est pas identifié à temps, s'il n'est pas géré adéquatement, peut conduire la personne à sa perte, à un épuisement physique et psychique (ou burn out).

Lorsque la batterie est à plat, il reste un système de réserve qui permet d'assurer « un service minimum » (et notamment d'être conscient de son état d'épuisement). Mais, ce « service minimum » ne permet plus de vivre, d'agir tel que la personne le désire.

Il est dans l'intérêt de toutes les parties, employeurs et employés, de veiller à maintenir le stress individuel et collectif à un niveau raisonnable et compatible avec la réalisation efficiente des tâches et l'épanouissement de chacun. ■

**Jean-Michel Compère**



## Offre Exclusive

Et, en alternative :

Pour toute commande avant le **30 septembre 2014** d'une formation **Sérénys®** de gestion du stress et prévention du burnout en 4 x 2 heures soit **1.200 €** (au lieu de 1.600€)

Et, **en plus** pour toute commande avant le **8 septembre**, chacun des participants recevra une carte indicatrice du stress



et une carte aide-mémoire

