



AEH

Corporate Health Experts

Prévention du burnout pour les entrepreneurs/euses et pour les fondateurs/trices

Prévention du burnout – Agenda



09:00

- Définition, délimitation et diffusion
- Cycle de stress et apparition d'un stress chronique
- Phase du burnout
- Auto-analyse
- Stratégies de réduction du stress et de gestion des ressources humaines

10:00

- Personnes de contact pour les concernés/es

Buts



Les participants...

- ont approfondi leurs connaissances sur le thème du burnout
- connaissent les origines du stress chronique
- connaissent les phases du burnout et sont sensibles aux différents signaux d'alarme
- apprennent des stratégies courtes et longues pour une gestion efficace du stress
- sont informés des personnes de contact, auxquelles ils peuvent s'adresser

Définition

Le burnout est un symptôme, **pas un diagnostic!**

Symptômes principaux:

- Epuisement émotionnel
- Dépersonnalisation (distance mentale)
- Performance réduite



Délimitation

Burnout

- Seulement dans un contexte de travail
- Surestimation de ses propres forces
- Euphorie du début
- Emotions principales: peur & colère

Dépression

- Dans toutes les situations de vie
- Sous-estimation de ses propres forces
- Résignation précoce
- Emotions principales: tristesse & mélancolie

Au stade final, il est difficile de différencier le burnout de la dépression d'un point de vue symptomatique!

Prévalence

50,7

Selon le **job stress index** en Suisse en 2022

21%

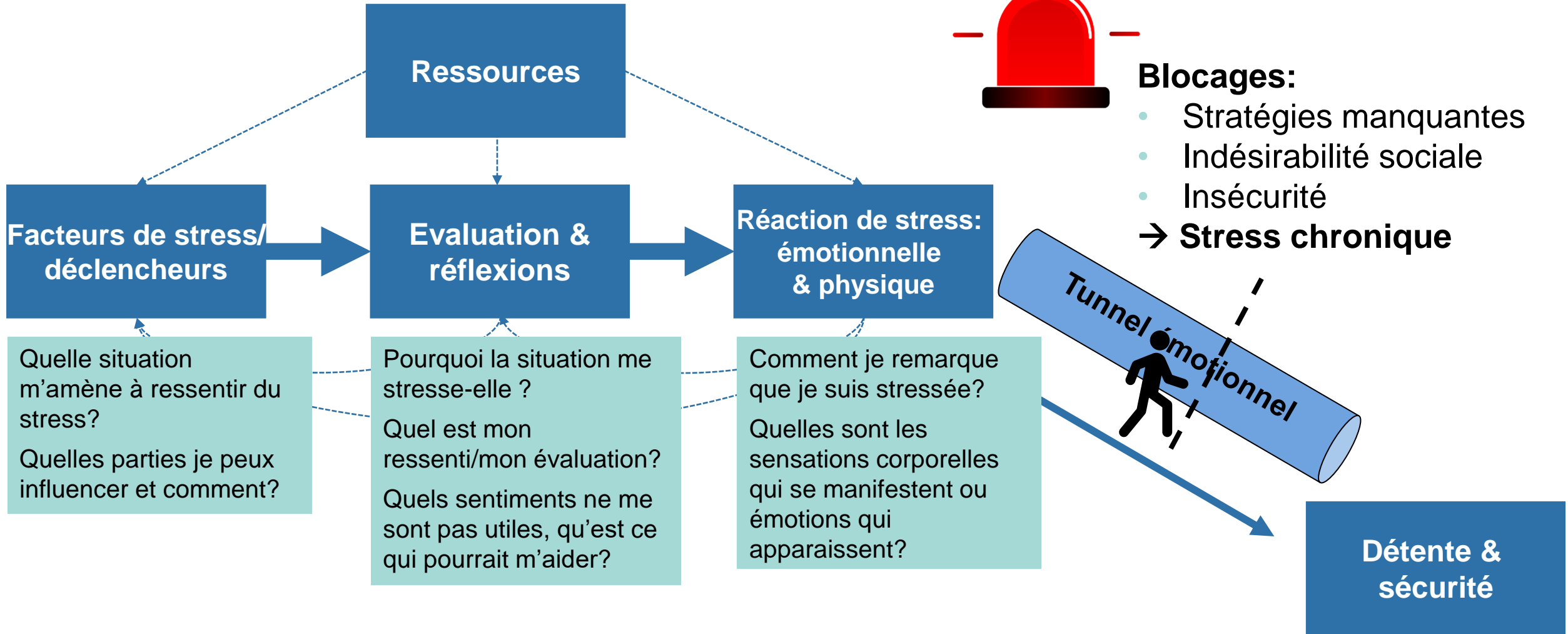
des employés/ées ressentent **souvent** ou **toujours du stress** au travail



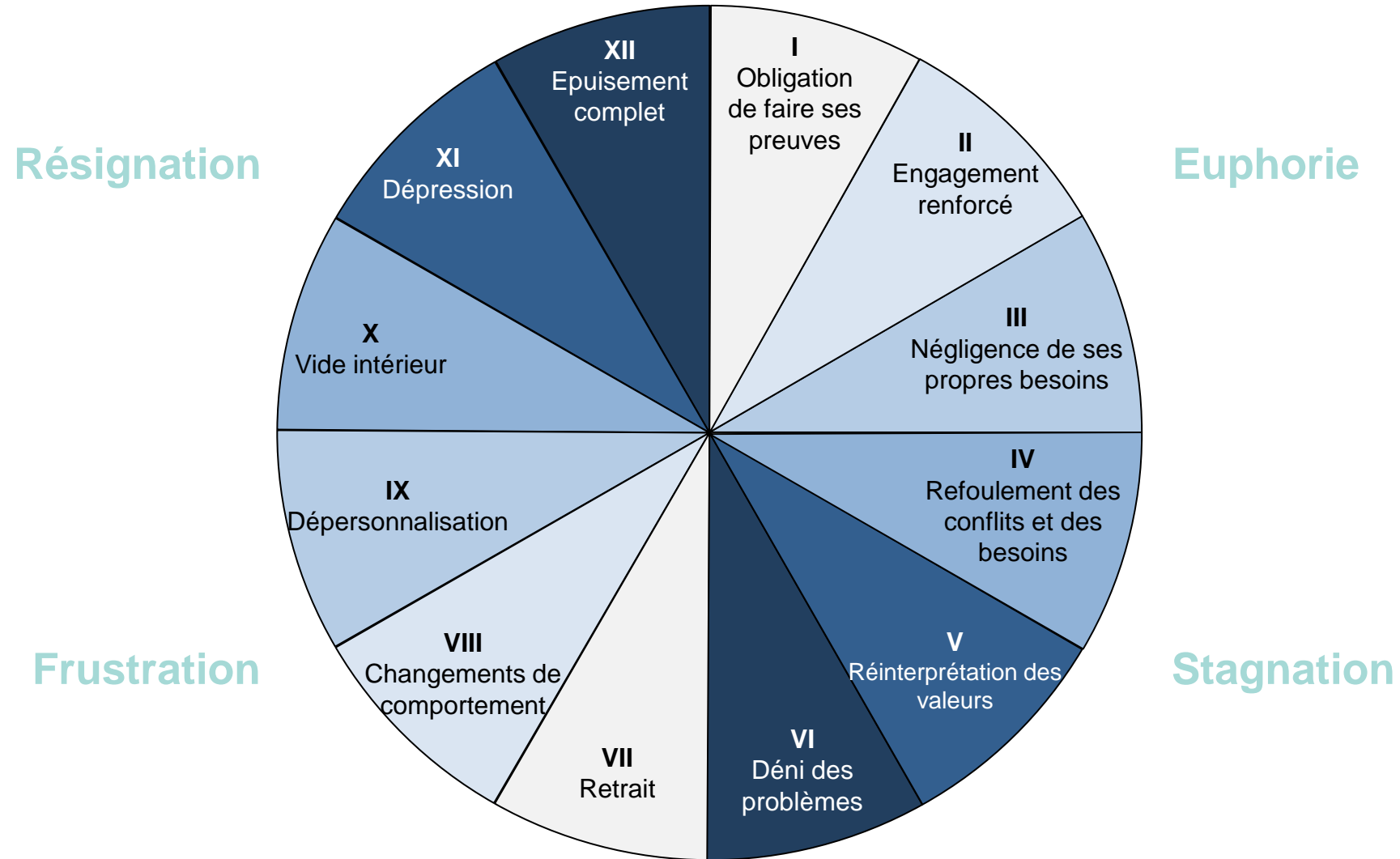
30,3%

Des personnes actives se sentent émotionnellement **assez** ou **très épuisées**

Le cycle de stress



12 Phases du burnout



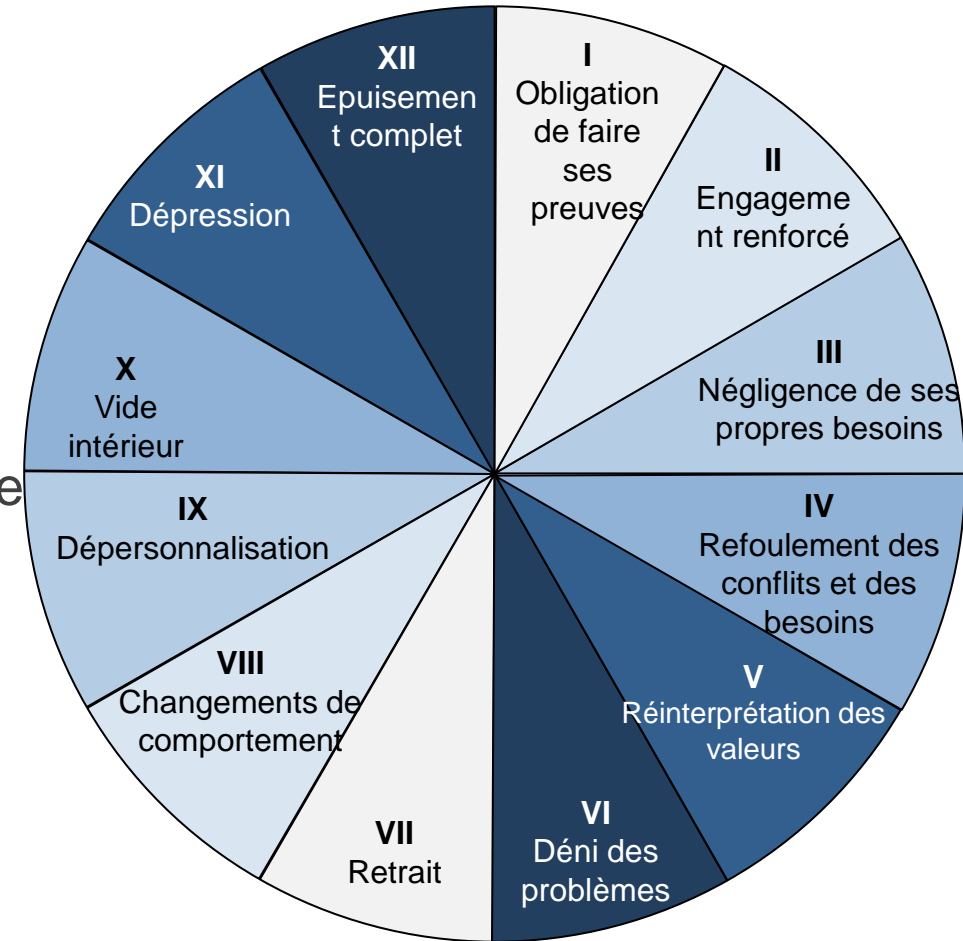
Autanalyse

Auto réflexion (chacun 1')

Dans quelle phase êtes-vous actuellement? Pourquoi?

Comment pensez-vous qu'une personne de votre entourage vous évalue? Pourquoi?

Les deux évaluations se rejoignent-elles? Pourquoi, respectivement pourquoi pas?



Détection précoce chez soi et chez les autres

Documenter les anomalies de comportement

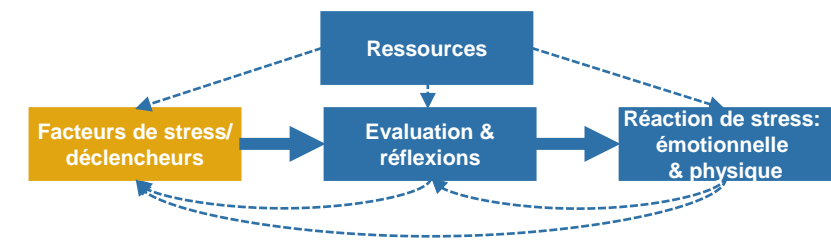
Contrôler les heures de travail/les heures supplémentaires

Documenter les habitudes de sommeil (p.ex. smartwatch)

Tenir un journal

Récupérer l'évaluation des autres

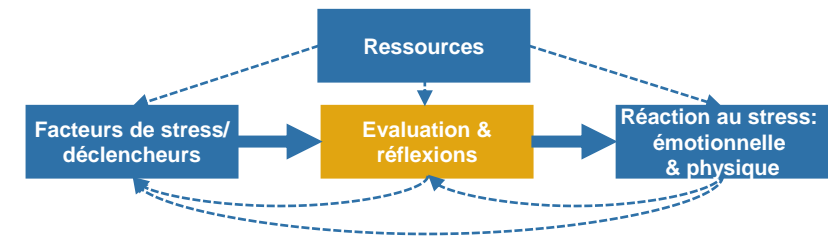
Stratégies de réduction du stress



Toutes les charges ne sont pas inévitables. Au travail, comme dans la vie privée, il est parfois possible de réduire ou d'éliminer les facteurs de stress et déclencheurs.

- s'organiser
- diviser les tâches complexes en petites tâches partielles
- élargissant ses compétences professionnelles
- gérant soi-même
- optimisant ergonomiquement
- développant des compétences en matière de communication

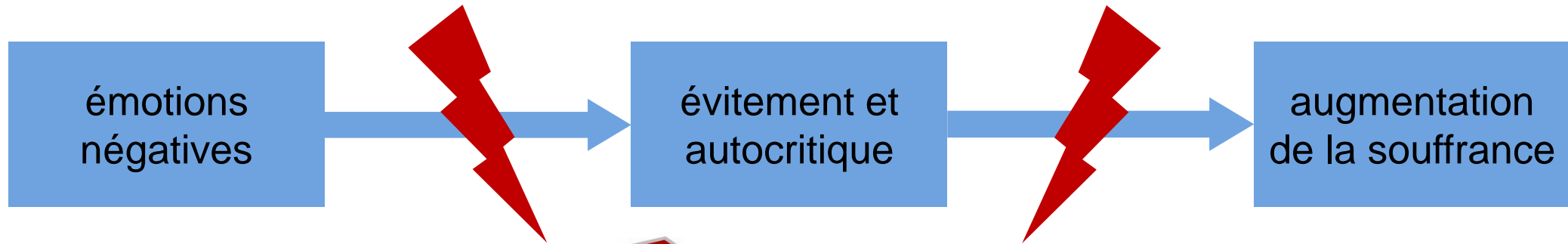
Stratégies de réduction du stress



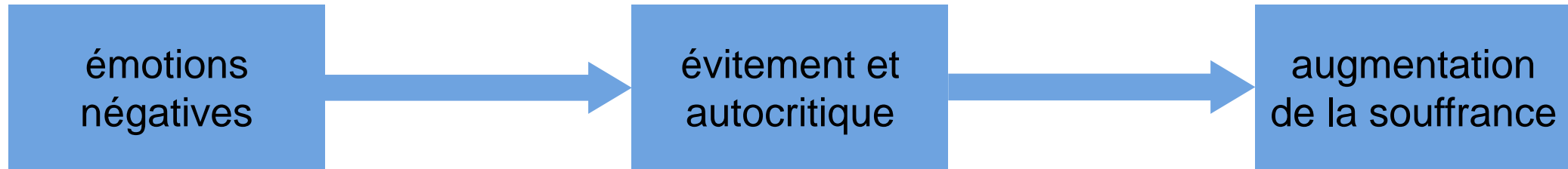
La gestion mentale du stress consiste à prendre conscience de ses propres attitudes et évaluations, qui peuvent générer ou augmenter le stress. Le but est de les transformer en pensées positives.

- contrôlant ses exigences perfectionnistes de performance et système de valeurs
- acceptant ses propres émotions
- considérant les difficultés non pas comme une menace
- s'identifiant moins personnellement dans les tâches du quotidien
- gardant un œil sur „l'essentiel“
- ayant moins d'idées fixes et d'attentes
- se donnant moins d'importance

Acceptation de ses propres émotions

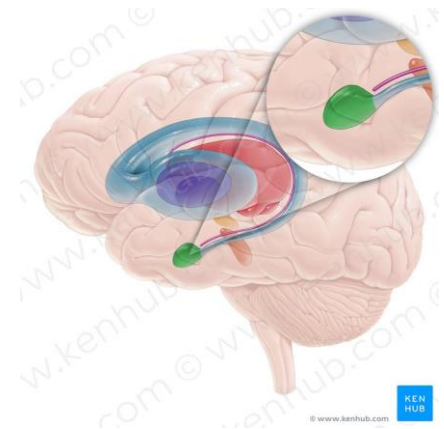


Acceptation de ses propres émotions

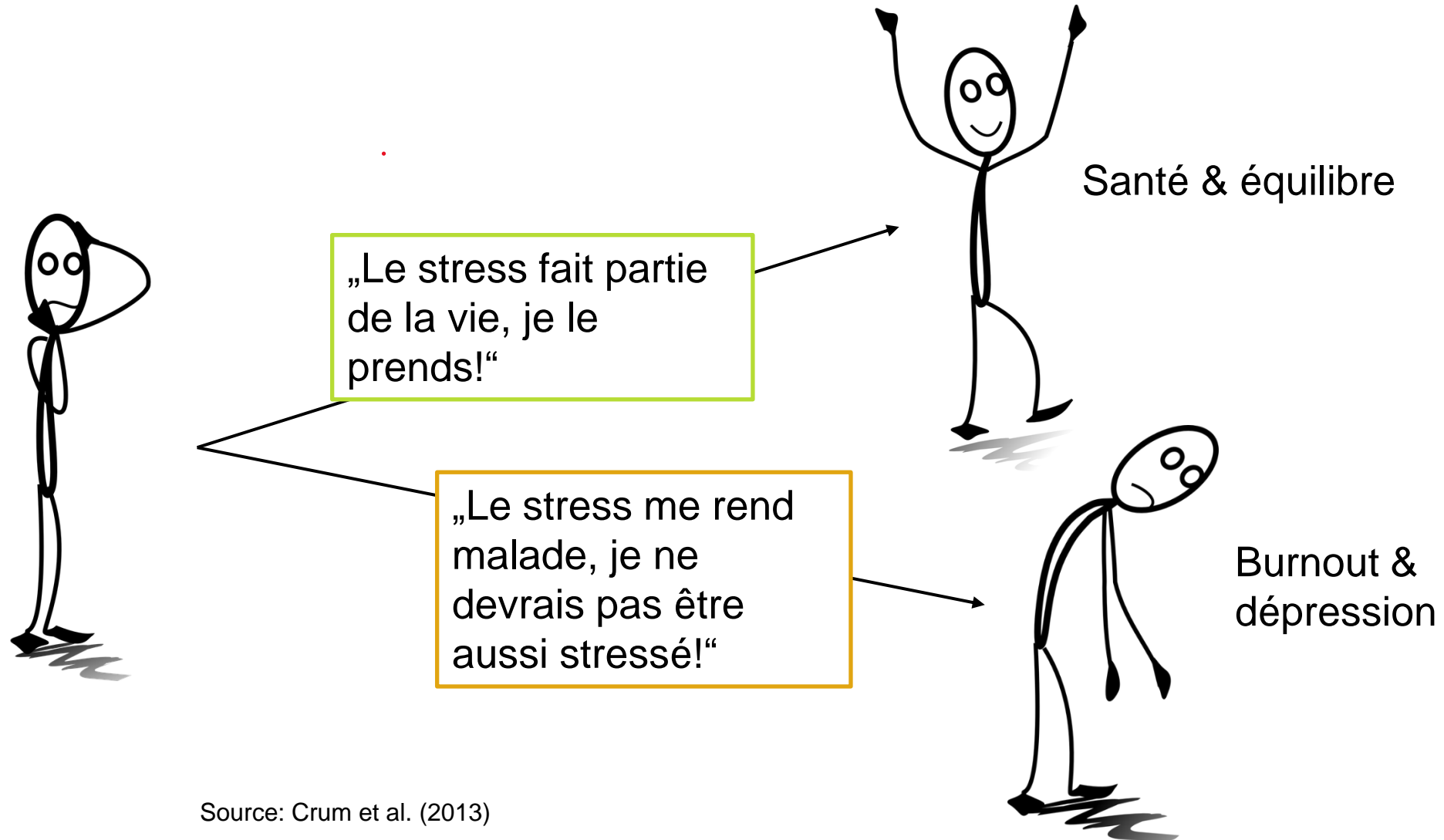


Effet de la **pleine conscience**

- La prise de conscience du stress et des émotions soulage
- L'introspection émotionnelle empêche l'activité de l'amygdale



Effets de l'état d'esprit



Source: Crum et al. (2013)

Le stress comme un défi

Réactions **corporelles** :

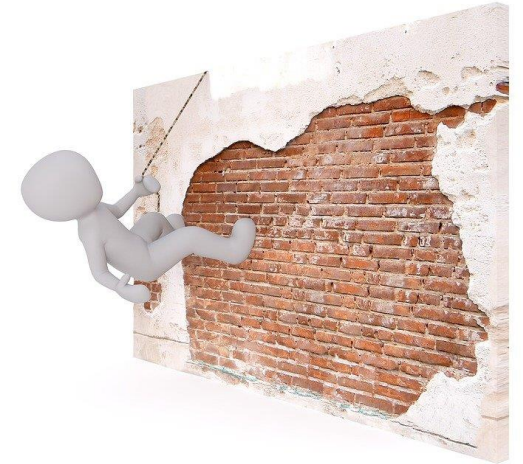
- Comme une activité physique
- Pouls /rythme cardiaque plus élevé
- Dilatation des vaisseaux sanguins
- Libération maximale d'énergie

Réactions **émotionnelles** :

- Excitation
- Confiance en soi

Buts :

- Relever le défi avec brio
- Stimulation pour agir, augmentation de la performance/concentration
- Flow



Les défis favorisent la croissance et l'apprentissage

- Après un évènement stressant: diverses émotions et hormones s'activent (Cortisol, DHEA)
- Le cerveau découvre le sens et apprend par la neuroplasticité (DHEA)
- L'hormone du stress participe à la réaction de récupération

- Les personnes qui secrètent beaucoup d'hormones de stress, récupèrent plus rapidement et ont moins de séquelles
- Le fait de s'attendre à une expérience stressante, favorise une réaction plus saine.

Source: Laurent et al. (2014)



Exercice de transfert : transformer la peur en excitation



Ne pas se forcer à se détendre



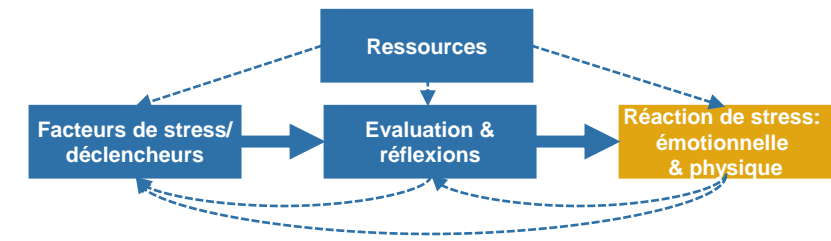
Accepter les émotions négatives et les transformer en **excitation**



Obtenir de l'énergie par l'excitation

L'acceptation consciente de la peur et sa transformation en excitation aide à augmenter les performances et **protège du burnout!**

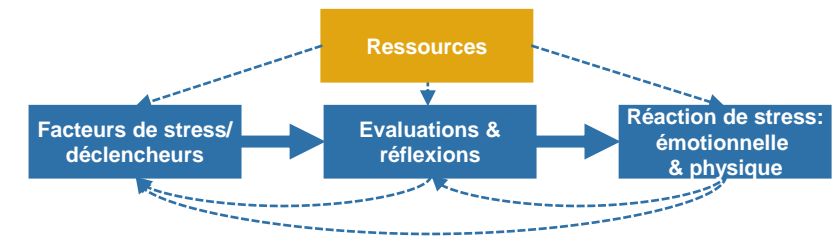
Stratégies de réduction du stress



Tous les facteurs de stress ne peuvent pas être réduits ou évités. Il est par conséquent inévitable que des situations de stress se produisent fréquemment. Il s'agit, ici, d'atténuer des réactions émotionnelles ou physiques. Sur le court terme, les stratégies suivantes peuvent aider:

- Respirer profondément
- Monter et descendre les escaliers
- Petites pauses (pleine conscience)
- Quitter un bref instant son poste de travail
- Regarder des vidéos drôles ou des sketches comiques

Stratégies de construction des ressources



Il est important sur le long terme de développer des stratégies pour maintenir et promouvoir sa propre capacité.

- Mouvement et sport
- Alimentation saine et variée
- Soigner ses contacts sociaux, interactions positives
- Pratiquer une technique de détente
- Bon équilibre avec des activités sur son temps libre et des hobbies
- Apprendre à apprécier les petites choses du quotidien
- Dormir suffisamment

Personnes de contact



Soutien

- Privé: Partenaire, famille, amis
- Travail:
 - Personne de contact interne à l'entreprise
 - Personne de contact externe, p.ex. AEH
 - Assurance, p.ex. Baloise
- La main tendue (Tél. 143), Pro Juventute (Tél. 147)
- Pro Mente Sana, pour les personnes concernées et leur proche: (Tél. 0848 800 858)

En situation de crise

- Unités urgences et crise des cantons, (p.ex. canton de Vaud, Tél. 0848 133 133)

Personnes de contact



Soutien

- Privé: Partenaire, famille, amis
- Travail:
 - Personne de contact interne à l'entreprise
 - Personne de contact externe, p.ex. AEH
 - Assurance, p.ex. Baloise
- La main tendue (Tél. 143), Pro Juventute (Tél. 147)
- Pro Mente Sana, pour les personnes concernées et leur proche: (Tél. 0848 800 858)

En situation de crise

- Unités urgences et crise des cantons, (p.ex. canton de Vaud, Tél. 0848 133 133)

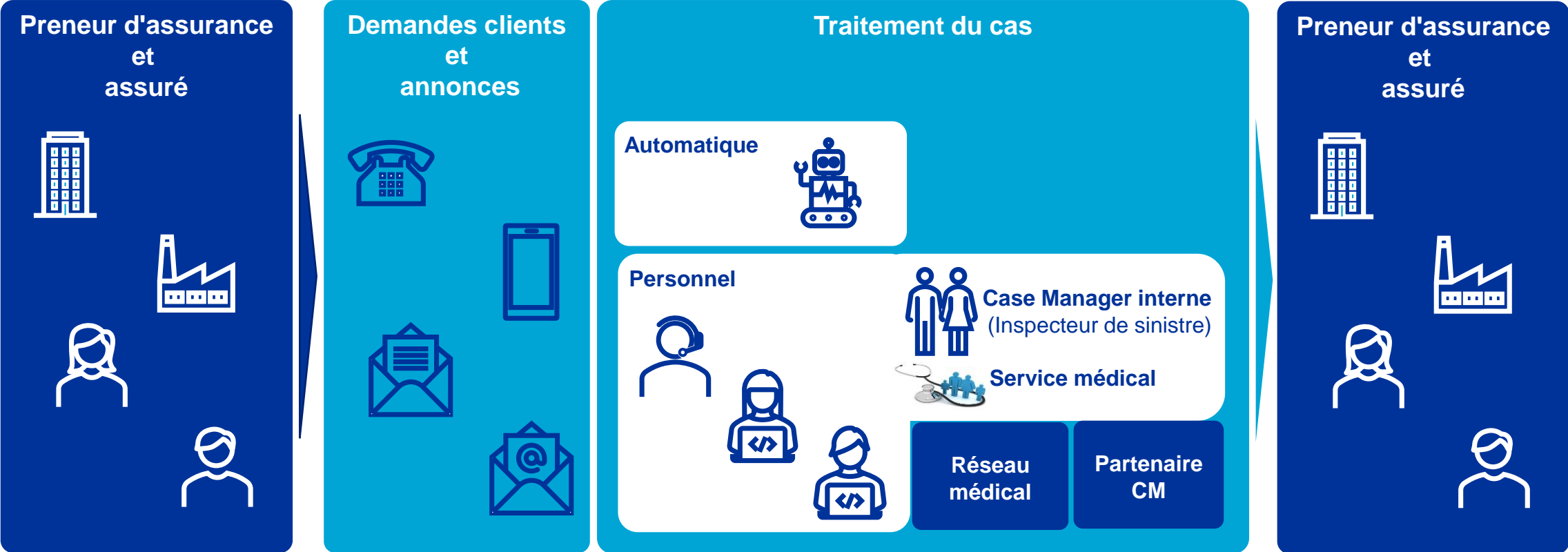
Nous avons beaucoup parlé de prévention, ...

**... mais si la maladie se déclare et
qu'un(e) collaborateur(trice) tombe
malade...**

... vous pouvez compter sur nous !

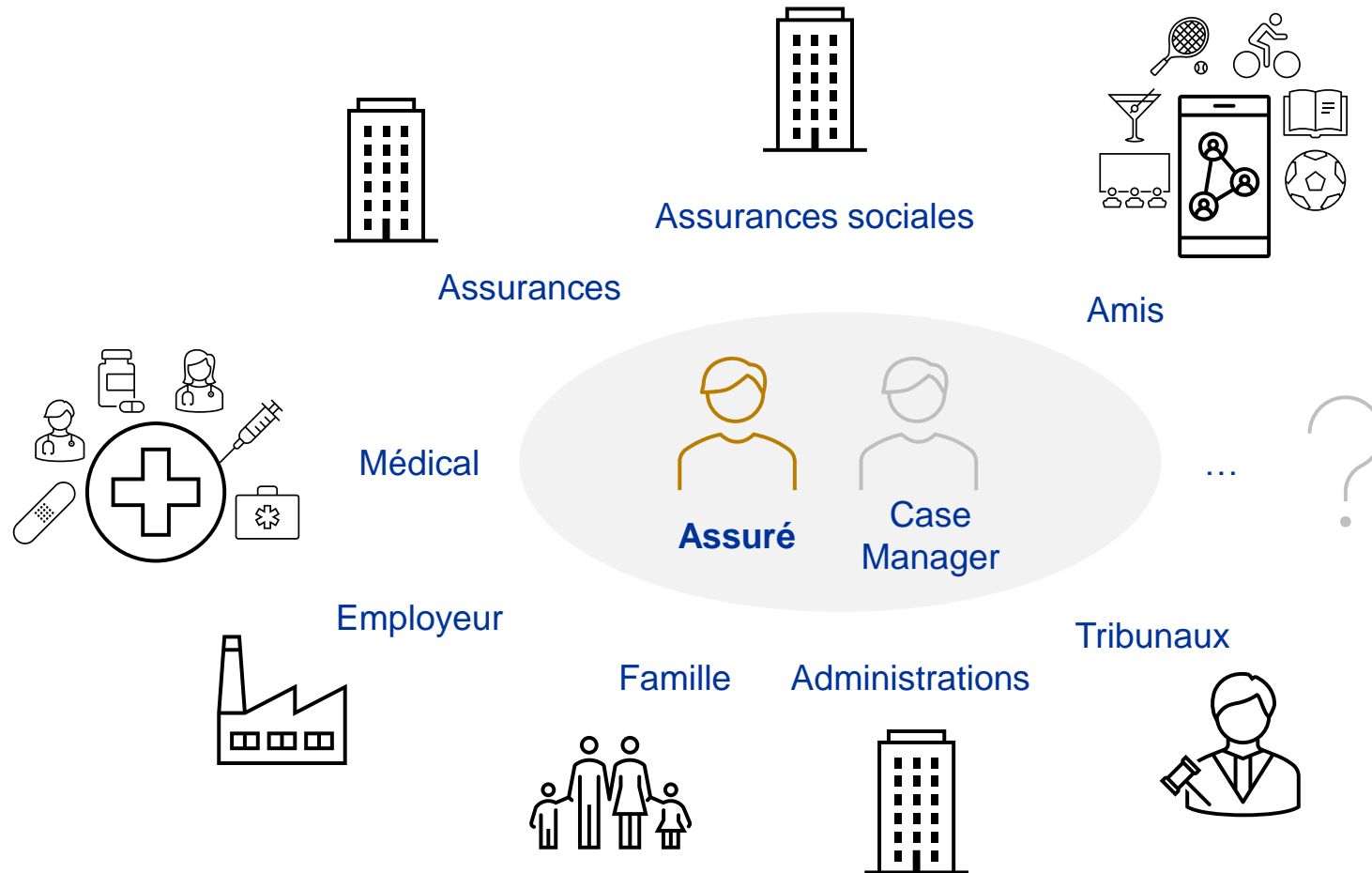


Processus Bâloise si la maladie se déclare...



Qu'est-ce que le case management ?

Mettre en relation l'assuré et toutes les parties prenantes



**Ensemble, nous
créons de bonnes
perspectives pour
une réintégration
rapide et durable
au travail.**

Case Management

Nos case manager internes et nos partenaires en case management

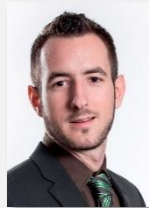
Case Manager (Inspecteurs de sinistres assurances de personnes)



Yanick Bochatay
Genève et Suisse romande



David Auguet
Arc jurassien et Suisse romande



Loïc Reverberi
Vaud, Valais, Fribourg



Gabriella Karakas
Tessin



Christa Raddatz
Plateau suisse



Sandra Zingg
Zürich et Suisse orientale



Beat Beeler
Zürich, Suisse centrale, Grisons



Rita Giacometti
Nord ouest de la Suisse

Partenaires de case management

Nos partenaires externes

- Flexibilité d'intervention, excellentes qualifications et neutralité
- Couverture des domaines psychologie, médecine du travail, intégration professionnelle, placement de personnel et coaching professionnel
- Couverture de toutes les langues nationales
- Collaboration bien établie avec des partenaires sélectionnés, spécifiques au client pour certains

«national»



«régional & spécifique au client»



Nous vous remercions de votre intérêt !

Barbara Johanna Erni

Case Manager

MAS Coaching Spécialiste RH

erni@aehe.ch

Marino Alonso

Responsable sinistres

Accident/Maladie

marino.alonso@baloise.ch



AEH

Corporate Health Experts



Baloise