

# Feuille de route

Burn-out



# Table des matières

1. Préparation	3
2. Présentation	3
3. Introduction	4
4. Support visuel	4
5. Discussion	4
6. Mission	4
6.1. Reconnaître ses propres signaux de stress	4
6.2. Comment prévenir le stress négatif et le burn-out ?	5
7. Conclusion	5

# 1. Préparation

Avant la formation

## Objectif

Objectifs de cette formation :

- Compréhension de l'évolution du stress vers le burn-out.
- Combattre (précocement) le stress et prévenir le burn-out.
- Connaissance des possibilités de soutien.

## Matériel didactique à prévoir :

- Un ordinateur portable pour montrer la vidéo. Visionnez la vidéo sur le site web ou la page YouTube de Volta.

[www.youtube.com/@volta778/playlists](http://www.youtube.com/@volta778/playlists)

## To do

- Lisez le guide global et les informations générales.

# 2. Présentation

Début de la formation (± 10 minutes)

## Accords

Voir manuel point 1

- Abordez quelques règles avec le groupe avant de commencer la mini-formation : l'utilisation du GSM, les pauses éventuelles, tout le monde participe, interdiction d'interrompre les autres, qui gère le temps, ...
- Mettez-vous également d'accord sur des règles de sécurité. Par exemple, ne visez pas certains collaborateurs en particulier (« le chef d'équipe de l'équipe X est un tyran »), les informations issues du brainstorming du groupe restent confidentielles, etc. De cette façon, les limites et les règles sont clairs pour tout le monde.

## Affirmations

Vous pouvez utiliser ces affirmations pour lancer la discussion. Vous n'êtes pas obligé de toutes les utiliser. Les réponses à ces affirmations se trouvent dans les informations générales à partir de la page 4, dans le point 1.3.

- Le burn-out n'est qu'un phénomène de mode.
- Le burn-out survient lorsqu'on exécute des tâches ennuyeuses et répétitives.
- Il est possible de se réveiller avec un burn-out du jour au lendemain.
- Vous êtes la cause de votre burn-out, l'entreprise n'en est pas responsable.

### 3. Introduction

(± 2 minutes)

#### Objectif

- Compréhension de l'évolution du stress vers le burn-out.
- Motiver et inciter à la lutte contre le stress et à la prévention du burn-out.
- Informer au sujet des possibilités de soutien.

### 4. Support visuel

Montrez la vidéo (± 1 minute)

### 5. Discussion

(± 5 minutes)

Poser des questions sur ce qui a été visionné dans la vidéo :

- Quelles sont les causes de burn-out ? Qu'est-ce qui s'est mal passé ?
- Qu'est-ce que le travailleur aurait pu faire pour éviter le burn-out ?
- Qu'est-ce que l'employeur, le collègue, ... aurait pu faire ?

### 6. Mission

#### 6.1 Reconnaître ses propres signaux de stress

Lors de cet exercice, les collaborateurs examinent pour eux-mêmes comment ils se sentent. Ils peuvent indiquer par une croix dans le tableau, ce dont ils ont souffert les semaines précédentes. Ils répondent principalement « souvent » ou hésitent au sujet de leur santé ? Il serait dans ce cas judicieux de consulter le médecin généraliste. Les maux physiques comme les palpitations ou la fatigue peuvent en effet avoir une autre cause que le stress. - voir exercice 2 du manuel.

Il arrive que la situation de stress perdure. Lorsque le niveau de stress est dépassé trop souvent ou trop longtemps, il est plus difficile d'y résister : on ne travaille plus aussi bien, on cogite plus, on se sent plus fatigué, tendu, ... L'équilibre entre la résistance et la charge est en déséquilibre.

Si une surcharge perdure trop longtemps, elle peut créer une tension excessive et mener à un burn-out. En bien des manières, ça ne va plus si bien qu'avant : maux physiques, fatigue mentale, changements dans le comportement, ...

Laissez le collaborateur vérifier lui-même si certaines choses ont changé ces derniers temps. - voir exercice 2 du manuel.

#### 6.2 Comment prévenir le stress négatif et le burn-out ?

Les collaborateurs vérifient pour eux-mêmes dans quelle mesure leur équilibre entre résistance et charge est maintenu. - voir exercice 3.1 du manuel.

Les autres exercices, sous l'exercice 3 du manuel, peuvent être parcourus individuellement par chaque collaborateur. Il/Elle peut en retirer ce qui s'applique le plus à son cas.

## 7. Conclusion

(± 10 minutes)

### Questions

- Quels changements allez-vous mettre en place à l'issue de cette mini-formation ?
- À quoi allez-vous faire particulièrement attention ?

### Point d'action

Si nécessaire, les travailleurs peuvent suivre une formation sur la prévention des risques psychosociaux. Pour cela, Volta a une collaboration avec divers partenaires de formation.

En outre, vous pouvez demander une prime de formation pour autant que vous disposiez d'un crédit-prime suffisant et que la formation remplit les conditions fixées à cet effet.

Pour plus d'informations, contactez votre conseiller régional.

[www.volta-org.be](http://www.volta-org.be)



**VOLTA**

KRUISPUNT VAN ELEKTROTECHNIEK  
CARREFOUR DE L'ELECTROTECHNIQUE



02 476 16 76



Avenue du Marly 15/8  
1120 Bruxelles



info@volta-org.be



volta-org.be



ACADEMY



BENEFITS



RESEARCH



EDUCATION



HR-CONNECT