

Le Burn-Out où plus communément appelé « **épuisement professionnel** » se traduit par une fatigue intense et une incapacité à réaliser des objectifs professionnels.

Au départ ce terme était réservé aux travailleurs sociaux, très exposés moralement dans leur milieu professionnel, tout comme le corps médical de manière générale. Mais actuellement, on sait que cette pathologie peut toucher un chef d'entreprise comme un ouvrier. Actuellement, **un travailleur sur quatre a déjà été en dépression ou victime d'un burn-out**. Un sur quatre – každý čtvrtý

**Syndrom vyhoření (z anglického *Burn-Out*) se projevuje intenzivní únavou a neschopností dosahovat pracovních cílů.**

**Zpočátku byl tento pojem používán pro sociální pracovníky, kteří jsou na svých pracovištích vystaveni psychickému tlaku, stejně jako lékařští pracovníci obecně. Ale v současnosti víme, že tato patologie může postihnout jak podnikatele, tak dělníka. Momentálně se každý čtvrtý pracující nachází v depresi nebo je obětí syndromu vyhoření.**

### **Le burn-out : c'est quoi ?**

Même si ce mal n'est pas reconnu comme une maladie professionnelle, ce syndrome est systématiquement lié au travail.

### **Co je syndrom vyhoření?**

**I přesto, že se tato nemoc neřadí mezi nemoci z povolání, je s prací tento syndrom systematcky spojen.**

#### *Les causes*

Il est encore assez difficile d'expliquer précisément ce qu'est l'épuisement professionnel mais il est certain qu'une personne atteinte, **se sent constamment stressée et est soumise à une charge de travail importante**. De plus, on a constaté des facteurs aggravants comme le manque de reconnaissance par son supérieur par exemple, l'absence de cohésion d'équipe ou encore le fait de ne pas participer aux décisions concernant la mission.

#### **Příčiny**

**Stále je dost obtížné přesně vysvětlit, co syndrom vyhoření je, ale je jisté, že osoba, kterou postihuje, se soustavně cítí vystresovaně a pod velkou pracovní zátěží.** Navíc byly objeveny zatěžující faktory, jako je např. nedostatek uznání ze strany nadřízeného, absence týmové soudržnosti nebo dokonce neshody na řešení týkající se zadaných úkolů.

On peut noter que chaque individu ayant un seuil de tolérance différent, chacun ne réagit pas au stress de la même manière. Les personnes qui manquent de confiance en elles par exemple, seront plus exposées à des situations de stress. On ajoute à cela des responsabilités familiales où à l'inverse une vie sociale inexistante, de quoi perturber les objectifs professionnels.

Tout le monde est susceptible de subir un stress au travail notamment en fonction de la pression hiérarchique imposée, d'une nouvelle mission, de périodes de crise ou encore de la remise en cause de vos compétences.

Můžeme se shodnout na tom, že každý jednatel reaguje na stress jinak, protože má každý jinak nastavený práh tolerance. Například lidé, kteří sami v sebe nevěří, jsou více vystaveni stresovým situacím. K tomuto navíc můžeme přidat rodinné povinnosti, nebo naopak neexistující společenský život, které brání dosáhnouti profesních cílů.

Každý je v práci pravděpodobně vystaven stresu, zejména pokud se jedná o vysoce postavené pozice, nový úkol, krizové období nebo dokonce zpochybňování vašich schopností.

### *Les symptômes*

Contrairement à certaines idées reçues, les personnes enthousiastes et très investies dans leur mission sont les plus touchées par le phénomène.

Attention, **il ne faut pas confondre la dépression et le burn-out**, la dépression étant une conséquence de cette pathologie. Contrairement à une personne dépressive, lorsqu'une personne est au bord de l'épuisement, elle présente un stress récurrent et n'est pas du tout dans une repli sur soi. Au contraire, elle s'investit de plus en plus dans son travail, cumule les heures supplémentaires, travaille de chez elle sans forcément obtenir les résultats attendus. D'où des montées de stress.

### **Příznaky**

Narozdíl od některých přijatých názorů, osoby, které jsou nadšené pro práci a hodně investují do svých úkolů, jsou tímto fenoménem postiženy nejvíce.

**Pozor, je potřeba neplést si depresi a syndrom vyhoření**, deprese je následkem této patologie. Narozdíl od depresivní osoby, kdy je člověk na pokraji vyčerpání, kdy je na pokraji vyčerpání, stresové situace se opakují a již není sám sebou. V opačném případě se více a více ponořuje do práce, hromadí hodiny přesčas, pracuje z domu, aniž by dosáhl požadovaných výsledků. To je důvodem zvyšujícího se stresu.

On observe aussi des **addictions plus prononcées** chez les salariés touchés : cigarette, alcool, anti-dépresseurs,...

L'épuisement se traduit par une sensation de « vide », des angoisses et se conclut bien souvent par l'incapacité à réaliser des actions simples comme tenir une fourchette ou ouvrir une porte, tout cela du jour au lendemain. On a vu une assistante de direction incapable de tourner la clé de sa voiture.

Můžeme také pozorovat **více zřejmé závislosti** u postižených zaměstnanců : cigarety, alkohol, antidepresiva,...

Vyčerpaní se projevuje pocitem „prázdnoty“, úzkostmi, a často končí neschopností zvládat jednoduché činnosti, jako třeba držet vidličku, otevřít dveře, to vše ze dne na den. Příkladem může být jedna asistentka, která nebyla schopná otočit v autě klíčkem v zapalování.

## Comment s'en sortir ?

Si vous ressentez un stress important ou des angoisses chroniques, il est **important d'en parler** soit à votre supérieur direct, aux ressources humaines, au psychologue du travail ou directement à votre patron. Plus la période de silence est longue, plus les situations de stress s'accroîtront. Les employés parlent souvent de « noyade », un naufrage à petit feu.

Il faut compter **9 mois à 2 ans** pour se remettre d'un burn-out. C'est un long travail de thérapie et de revalorisation de soi. La reprise d'un emploi peut-être compliquée, c'est pourquoi il existe les mi-temps thérapeutique. Mais jugé souvent insuffisant surtout si vous revenez dans votre ancienne entreprise où les techniques de gestion de stress n'ont pas évoluées.

Récemment, certains députés ont demandés à ce que ce phénomène soit reconnu comme une maladie professionnelle afin que les prises en charge soit plus efficaces et que les employeurs soient reconnus responsables. Une solution qui permettrait également d'**alléger les dépenses de la sécurité sociale**, en effet les maladies professionnelles s'inscrivent dans la catégorie des accidents du travail financée principalement par les cotisations patronales.

## RecovEnergy

convalescence, grosse fatigue, épuisement, asthénie –

Association de plante à action tonique, immunostimulante et adaptogène. Contribue à augmenter la résistance globale de l'organisme face à des perturbations externes ou internes face à des conditions adverses de nature chimique, physique, biologique

### Substances actives:

Panax ginseng, Eleuthérocoque, Sarriette

### Fiche technique:

**Association de plante à action tonique, immunostimulante et adaptogène.**

Contribue à augmenter la résistance globale de l'organisme face à des perturbations externes ou internes face à des conditions adverses de nature chimique, physique, biologique

### Raison du choix des composants

#### **Panax ginseng :**

**Stimulant physique et intellectuel**, il agit directement au niveau symptomatique cérébral et périphérique ( ginsenosides), il active les échanges (glycogénèse-diurétique et élimination d'urée). Plante à la fois **revitalisante** et **aphrodisiaque**, il **améliore la circulation sanguine**.

L'action immunostimulante est due aux saponines et polysaccharides. Les ginsénosides augmentent les immunoglobulines (chez la souris) et l'activité de la cellule natural killer

#### **Eleuthérocoque :**

Appelé aussi ginseng sibérien, son activité **adaptogène** est due à une compétition au niveau des récepteurs avec les glucocorticoïdes et les minéralocorticoïdes. Cette action adaptogène se déroule soit dans l'axe hypothalamo-hypophysaire, soit dans l'axe limbico-cortical.

#### **Sarriette :**

Outre son effet tonique, cette plante est ici utilisée pour son **action digestive et apéritive**.