

Souffrance au boulot qui se termine en burn-out !

Ce thème est l'un des sujets abordés dans le roman « Khôl », car il s'agit d'un phénomène de société qui prend de plus en plus d'ampleur :

Nous aurions tendance à croire que cela arrive surtout aux autres ! Jusqu'au jour où nous ressentons nous-mêmes une fatigue récurrente, un découragement inhabituel et un désir d'isolement qui ne nous ressemble guère. Depuis quelques semaines, voire quelques mois, les désillusions au travail se multiplient. Les reproches, la surcharge de tâches ou la médisance remplacent la bonne entente. Vous tentez alors de tenir coûte que coûte, cherchant à vous persuader que cela ne durera qu'un temps ! Pis encore, vous êtes victime de harcèlements moraux ou sexuels qui empoisonnent vos relations avec la personne et votre vie au boulot !

Nous sommes très nombreux à ne pas savoir dire « non », à ne pas savoir mettre nos limites, heureux au démarrage de rendre service et d'apporter notre contribution à l'entreprise qui nous a fait confiance. Malheureusement, des personnes en abusent et notre bonne volonté se retourne au final contre nous.

Nos codes de société ont changé. Aujourd'hui ils sont bâtis sur un concept terrible « Toujours plus... », ce qui nous transforme alors en citrons pressés jusqu'à la dernière goutte. Pris dans ce tourbillon effroyable, nous courons après le temps jusqu'à commettre des fautes professionnelles qui nous seront reprochées, en temps voulu.

C'est alors un processus infernal sans fin. Comment en sortir ?

Nous prenons du retard, nous cumulons les erreurs, mais nous recevons davantage de travail et les objectifs augmentent d'année en année. Peu à peu nous perdons notre propre estime de soi, persuadés de ne pas être à la hauteur.

Nous ne recevons pas souvent les signes de reconnaissance indispensables après un travail fourni de longue haleine. Tout est normal ! « Je te paye, donc tu bosses dur ! »

Ce cycle finit par nous couper de nos sensations et de notre corps. Nous ne voyons pas, nous ne ressentons pas notre épuisement, notre fatigue physique et mentale. En revanche, nous craquons pour des petits riens.

Nous n'avons plus le goût à rien, les enfants nous agacent, notre mari n'a plus grâce à nos yeux et notre sommeil devient de mauvaise qualité, voire se fait totalement la malle. Les larmes coulent parfois sans raison et nous devenons en prime irascibles, ce qui complique la vie en famille. **Sur quoi se raccrocher quand nous avons le sentiment que tout part à la dérive ?**

Et, un jour, nous nous retrouvons au bord du gouffre, du burn-out ou de la dépression, l'usure ayant eu raison de notre courage et de notre sérieux professionnel.

Le système d'alarme ayant enfin sonné, il devient grand temps de s'arrêter, et surtout, de s'écouter. Allez au-delà de cet état peut conduire certaines personnes jusqu'au suicide, étape ultime !

Mais il est possible d'agir avant qu'il ne soit trop tard.

Dans un premier temps, posez-vous ces trois questions :

1) Comment vais-je ?

Une question à se poser tous les jours. « Le matin, avant de poser le pied par terre, et le soir, avant de s'endormir. Et en particulier le dimanche soir et le lundi matin »

L'enjeu ? « Ne pas perdre contact avec soi-même ».

2) Est-ce que ce que je vis me convient ?

Métier, environnement professionnel, collègues, salaire... Bien sûr, il n'est pas possible d'être pleinement satisfait de tout. Mais une chose reste fondamentale : effectuer un travail qui nous plaît.

« Parfois, nous souffrons car nous ne sommes tout simplement pas à notre place ».

3) Qu'est-ce qui me fait souffrir ?

Moteur pour certains, ou, au contraire, complètement paralysant pour d'autres... Chacun de nous a, par exemple, un rapport différent au stress.

« La question, c'est de sentir à quel moment on bascule dans le mal-être. »

Découvrez également le test : « Avez-vous une personnalité capable de gérer le stress ? »



« Avez-vous une personnalité capable de gérer le stress ? »

Le questionnaire qui suit devrait vous permettre de répondre à cette question.

Voici comment coder vos réponses :

1 point = jamais - **2 points** = rarement - **3 points** = parfois - **4 points** = fréquemment –

5 points = toujours

Points	
	1- « Les rencontres avec de nouvelles relations m'apportent beaucoup de stress »
	2- « Mon entourage me considère comme un fonceur et trouve que je travaille trop dur »
	3- « Ce qui se passe dans ma vie est une affaire de hasard et de circonstances »
	4- « Si j'ai le choix, je préfère travailler seul »
	5- « Quand le travail n'est pas bien structuré pour moi, je commence à ressentir de l'anxiété »
	6- « Une évaluation négative concernant mon travail me rend déprimé pendant des jours »
	7- « Je suis fier d'être celui (celle) qui obtient les meilleurs résultats dans mon unité »
	8- « Prendre des décisions dans mon travail est une grande source de stress pour moi »
	9- « Je ne peux pas faire grand-chose pour influencer les décisions de ceux qui ont du pouvoir dans mon entreprise »
	10- « Mon travail est moins productif si je dois le faire avec d'autres »
	11- « Je me fie davantage aux opinions d'autrui qu'aux miennes »
	12- « j'aime mieux avoir un gain stable sur lequel je peux compter que d'avoir un travail stimulant où je prends des responsabilités »
	13- « j'ai du mal à supporter les échecs »

	14- « comme c'est impossible de changer une vaste organisation, j'ai tendance à me ranger du côté du statu quo »
	15- J'ai tendance à ménager les autres plutôt qu'à oser les affronter »
	16- « si une méthode marche bien, je ne vois pas pourquoi je la changerais »
	17- « J'ai besoin des éloges de mon entourage pour être sûr que je fais du bon travail »
	18- « Pour éviter des échecs, je ne prends pas de risque »
	19- « Je ne me sens pas bien dans ma peau »
	20- « Des changements dans ma vie habituelle me tracassent et me troublent »
	21- « Je n'ai pas l'habitude de me livrer aux autres »
	22- « Je suis excessivement prudent et anxieux face à une situation nouvelle »
	23- « J'ai tendance à accomplir de plus en plus de travail en temps réduit »
	24- « Mon travail m'empêche de faire les choses que j'aurais vraiment envie de faire dans la vie »
	25- « Quand on me critique, je commence à douter de moi »
	26- « Je suis fier d'être ordonné, soigneux et ponctuel »
	27- « Je n'aime pas les réceptions ou d'autres réunions où les gens sont nombreux »
	28- « Le succès est en grande partie une affaire de chance »
	29- « Je profite de mes loisirs pour parler travail ou faire des affaires »
	30- « Cela me gêne terriblement d'être contredit »
	Total

Ce questionnaire va donner lieu à 2 analyses :

- **1^{ère} analyse, selon le nombre total de points :**
 - Un nombre de points allant de 134 à 150 indique que certains aspects de votre personnalité sont à la base de votre stress.
 - De 114 à 135 points montre que vous êtes quelqu'un qui peut difficilement supporter de grands stress sur de longues périodes.
 - Un bon équilibre est indiqué par un nombre de points entre 74 et 115. Vous aurez un effort à faire pour garder un comportement positif dans des situations de stress.
 - Entre 44 et 75 points, votre personnalité n'aggrave pas votre réaction au stress. Vous êtes capable de bien prendre en main la plupart des situations.

o Si vous avez un nombre de points allant de 30 à 45, vous possédez des caractéristiques qui désamorcent beaucoup de stress dans votre vie. Vous fonctionnez bien sous pression.

• **2^{de} analyse, selon des sous-groupes :**

Il est possible d'identifier les traits de votre personnalité qui sont en cause dans votre façon de réagir. Voici des sous-groupes parmi les questions précédentes. Faites l'addition de chaque sous-groupe pour voir lequel est le plus chargé.

Sous-groupes	Questions	Total
(1) Votre estime personnelle : basse ou haute	6, 11, 17, 19, 25	
(2) Rigide ou flexible	5, 16, 20, 26, 30	
(3) Introverti ou extraverti	4, 10, 15, 21, 27	
(4) Blâme autrui ou prend sur lui (=endosse la responsabilité)	3, 9, 14, 24, 28	
(5) Sujet au stress ou plutôt immunisé au stress	2, 7, 13, 23, 29	
(6) Cherche sécurité ou risque	1, 8, 12, 18, 22	

25 points	5 points	Score
1- Estime basse	Estime haute	
2- Rigide	Flexible	
3- Introverti	Extraverti	
4- Blâme autrui	Prend sur lui	
5- Sujet à stress	Immunisé au stress	
6- Sécurité	Risque	