



Ici ou ailleurs... apprendre à gérer son stress, son temps et éviter le burnout doit être une préoccupation.

Le saviez-vous ? 19% des cadres et de l'encadrement cumulent une forte charge de travail avec un travail compulsif et c'est chez eux, donc chez vous, que l'on constate l'épuisement émotionnel le plus fort ! De fait, de façon moindre, tout salarié est concerné.

La CFE-CGC souscrit à l'appel pour la reconnaissance du syndrome d'épuisement au tableau des maladies professionnelles (dossier en ligne sur notre site www.cgcaprr.fr)

Le burn out des cadres est une maladie professionnelle !

La première approche pourrait être de prendre en compte les dépressions en rapport avec l'épuisement par surcharge cognitive et/ou émotionnelle.

La CFE-CGC souhaite que les conditions de travail socio-psychiques aient le même statut que les conditions de travail physiques (bruit, chaleur, poussière, charge physiques...).

Les élus CFE CGC APCR viennent à vous

Ces informations nous concernent tous

L'Agence Nationale pour l'Amélioration des Conditions de Travail écrit :

Une situation de travail « ordinaire » est toujours faite de difficulté, de tension, de contraintes diverses sans être pour autant une « situation à problème ». Elle peut être gérée au mieux, par les salariés, qui trouvent des solutions, des issues favorables.

Allez sur le site Internet CFE-CGC APCR et visualisez ces quelques exemples :

1/ Interview de Bernard SALENGRO, **Médecin du travail**, spécialiste en maladies des RPS : Colloque souffrance au travail 12 novembre 2008
<http://www.cfecgc.org/videos/nos-videos/sante/colloque-souffrance-au-travail-12-novembre-2008/>

2/ Extrait de l'émission « **Le téléphone sonne** » sur France Inter sur le burn-out (durée 40 mn), témoignages, analyse de cas de burn-out, des conseils pour éviter le burn-out
<http://www.franceinter.fr/player/reecouter?play=878154>

PREVENIR... AGISSEZ POUR VOUS-MÊME, avec CFE CGC :

- ✚ Comprendre les mécanismes et prévenir l'épuisement professionnel,
- ✚ Identifier les signaux et mettre en place une méthode personnelle pour mieux gérer son temps,
- ✚ Identification de signes d'épuisement ; que faire quand on se sent en difficulté ?
- ✚ .. et pourtant il y a une loi pour prévenir ce risque, des experts dans tous les domaines pour optimiser les organisations du travail, des structures pour améliorer le poste de travail.

Quels SYMPTOMES montrent qu'on est proche du BURN-OUT :

- Le travail jusqu'à très tard le soir (> 20h00),
- Pas de prise de pause...,
- La fatigue qui ne cède pas au repos...,
- Même dormir beaucoup ne règle pas le problème de la fatigue,
- Troubles du sommeil, troubles gastriques, maux de ventre, problèmes de peau, douleurs aux cervicales...

QUE FAIRE quand on sent qu'on glisse vers le burn-out :

- ❖ ne jamais travailler de manière isolée,
- ❖ aller voir le médecin du travail qui vous fera un examen clinique du travail pour explorer ce qui vous rend malade,
- ❖ suivre l'évaluation du médecin du travail par rapport à votre sur-engagement au travail ; c'est un des points les plus importants à dépister le plus vite possible...



Et vous dans tout ça ?

Contactez vos élus CFE CGC

Pour la CFE-CGC APRR :
Bernard AVERSENQ
DSC CFE-CGC APRR