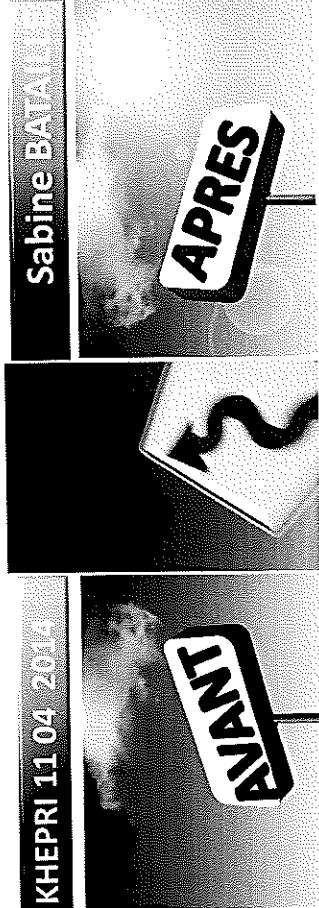
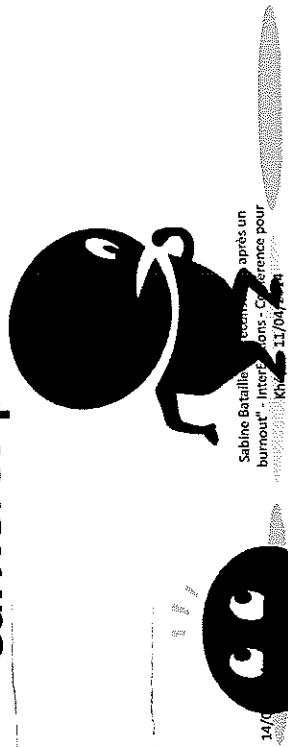


KHEPRI 11 04 2014



Sabine BATAILLE

Carrières post burnout ?



14/04/2014

Sabine Bataille - InterEditions - Conférence pour KHEPRI - 11/04/2014

2005-2012

Origine de l'enquête

1. Tensions exponentielles sur le marché cadre
Cadres +/- en souffrance (plaintes, crises)
Méthodologie RH nécessaire... **mais insuffisante !**
2. Rapport au travail se modifie (+/+BDCI)
Changement de travail = changement du travail

3



Mot clés : 2005 – Harcèlement – Souffrance au travail – Violence – Démotivation – Sens au travail – Nouvelles attentes – Changement de regard sur le travail – 10 000 cadres recrutés – 5000 entreprises

KHEPRI - 11/04/2014

Sociologue du travail – Consultante RH

1. Audit Social – Qualité – DGA
Conseil en gestion de carrière - SSII
Orientation-Transitions-Ruptures Prof.
2. Dispositif Ingénierie Mobilité
Transfert de compétences équipes RH
Soutien méthodologique aux SST (inrs)

Sociologie du burnout

Sécurisation parcours

Qualité de vie au travail

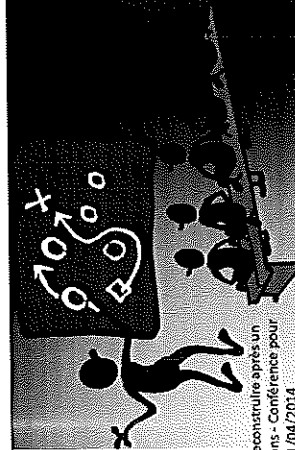
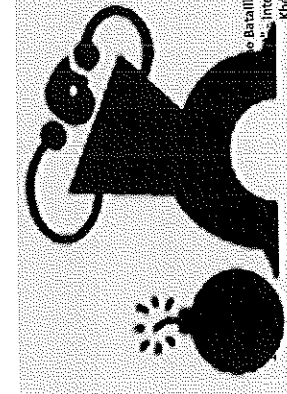
Sabine Bataille - InterEditions - Conférence pour KHEPRI - 11/04/2014

14/04/2014

2009-2012

1er paradoxe

Ouvrages sur le stress au travail...
Essais sur le harcèlement, violence...
Plaintes sur le travail, ravages...
Le salarié n'a jamais été aussi bien informé... !



2ème paradoxe : le travail sous toutes les coutures

- Psychopathologie
- Psycho-dynamique
- Clinique de l'activité
- Ergonomie

- ANACT
- INRS
- TECHNOLOGIA
- STIMULUS
- SECAFI



On ne s'est jamais autant interrogé sur le travail

- Modèle Karasek
- Modèle Siegrist
- Charge de travail
- Charge mentale
- Charge cognitive

- Coaching
- Gestion du stress
- Stratégie de coping

Sabine Bataille "Se reconstruire après un burnout" - InterEditions - Conférence pour Khépri - 11/04/2014

Types de stress

STRESS AIGU



- Danger immédiat

STRESS CHRONIQUE



- Danger constant durable
- Exposition prolongée
- Anxiété - Incertitude
- Epuisement de l'organisme

STRESS

RELATIONNEL



- Autrui stressant
- Agression
- Harcèlement
- Conflit interpersonnel
- Répétition
- Irritabilité
- Epuisement émotionnel

BURN OUT

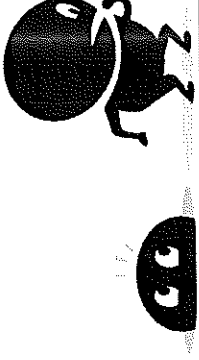
Sabine Bataille "Se reconstruire après un burnout" - InterEditions - Conférence pour Khépri - 11/04/2014

14/04/2014

3ème paradoxe : so what ?

- 1- Comment EN sort-on ? (dans quel état ?)
- 2 -Comment S'EN sort-on ? (quelles actions ?)

...mais quid de l'après BURNOUT ???



- 3 -Quels impacts ? (trajectoires professionnelles ?)
- 4 Quel héritage pour les RH (risques de rechute)

Sabine Bataille "Se reconstruire après un burnout" - InterEditions - Conférence pour Khépri - 11/04/2014

Les prémisses du burn out

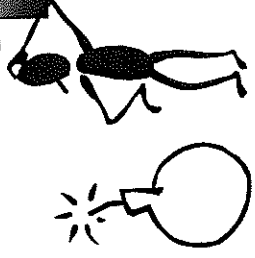
« Je n'en peux plus ! Ça devient impossible de travailler correctement et la situation ne s'arrange pas ! »

« J'ai perdu mon enthousiasme pour un job qui me plaisait »

« Je suis en colère contre cette boîte qui ne fait rien ! »

« Je ne sais pas combien de temps je vais tenir... »

« Je pleure chaque matin avant d'aller au bureau et j'ai mal au ventre, c'est affreux... »



Sabine Bataille "Se reconstruire après un burnout" - InterEditions - Conférence pour Khépri - 11/04/2014

14/04/2014

Burn-out

Causes Travail
Stress chronique 100% des cas

Physo-bio Taux de cortisol bas

Emotions Colère, irritation, indifférence
Agitation, désorientation,
vengeance, surpuissance

Registre CIM 10 – Trouble de l'adaptation
Z 73.0 – Surmenage -
Epuisement

Sabine Bataille "Se reconstruire après un burnout" - InterEditions - Conférence pour Khépri - 11/04/2014

Ambiguïté Tous les 2 sont des troubles anxieux-dépressifs (se soignent par AD)

Dépression

Travail + soucis autres
Stress chronique dans 50% des cas

Taux de cortisol élevé

Coupable (auto-accusation)
Fatigue, lassitude, mélancolie

DSM IV – Maladie mentale
Facteur héréditaire possible

Structures relais



SAMU : 15

Police : 17

Pompiers : 18

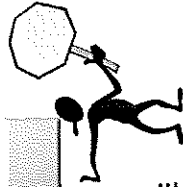
SOS médecin : 36 24

Sos Psychiatrie
01 47 07 24 24

Sos Dépression
01 40 47 95 95

14/04/2014
Sabine Bataille "Se reconstruire après un burnout" - InterEditions - Conférence pour Khépri - 11/04/2014

Enjeux pour demain



• RISQUES A EVITER :

- Présentéisme, non engagement
- RH épuisée, vidéos
- Carnage et la contagion socioprofessionnelle

• OPPORTUNITES A SAISIR :

- Anticiper sa 2nde partie de carrière
- Faire un point sur ses compétences et motivations
- **Réfléchir au sens au travail (demande des cadres)**

14/04/2014
Sabine Bataille "Se reconstruire après un burnout" - InterEditions - Conférence pour Khépri - 11/04/2014

Tenir compte des obligations légales

- Loi sur le stress au travail (violence, harcèlement)
- Loi sur la durée de vie au travail (EP et E2PC)
- Loi sur la sécurisation des parcours
- Loi sur la Qualité de Vie au Travail

...ok, mais à quel coût ?



1- Etat des **ressources** des cadres ?
(compétences, motivations, aptitudes, santé)

2- **Capacités et aptitudes** face au travail ?
(cognitives, physiques, émotionnelles)

3 – **Etat du pilier** sur lequel reposer ce capital RH ?

Sabine Bataille "Se reconstruire après un burnout" - InterEditions - Conférence pour Khépri - 11/04/2014

14/04/2014

L'enjeu des cadres, devenus

Comment **intégrer** le burn out dans sa carrière ?

- Comment l'expliquer sur un cv ?
- Comment expliquer une défaillance ?



Comment **reconstruire/consolider** son identité ?

- Comment rectifier une trajectoire ?
- Comment changer de trajectoire ?
- Comment renoncer pour avancer ?



14/04/2014
Sabine Bataille "Se reconstruire après un burnout" - InterEditions - Conférence pour Khépri - 11/04/2014

Missions à risques

- Projet matriciel ou transverse
- Management fonctionnel (sans lien hiérarchique)
- Rôle de coordinateur – interface
- Coordination équipe multi-site
- Interface direction / équipe technique
- Management interculturel + reporting pays
- Prestations face public/client
- Représentation clientèle à honorer
- Gestion d'équipe projet expert

14/04/2014
Sabine Bataille "Se reconstruire après un burnout" - InterEditions - Conférence pour Khépri - 11/04/2014

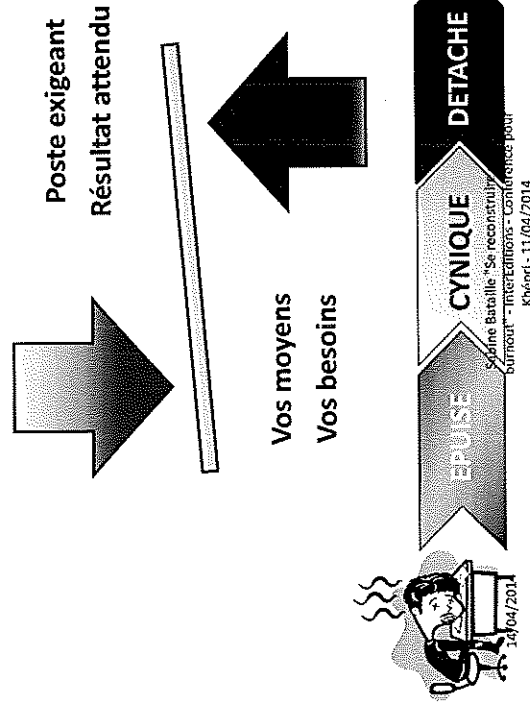
Portrait Robot

- Célibataire H/F, sans enfant
- Diplômé, études longues, brillant
- Ambitieux, compétent, investi
- Pas de frontière perso/pro
- 100% connecté (NTIC)
- Entier dans son travail
- Exigeant, endurant, bosseur
- Projet matriciel, transverses

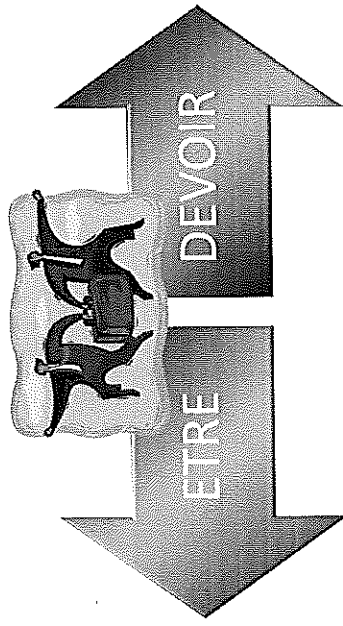
14/04/2014

Sabine Bataille "Se reconstruire après un burnout" - InterEditions - Conférence pour Khépri - 11/04/2014

Burn out : déséquilibre chronique



Le burn out : une injonction paradoxale

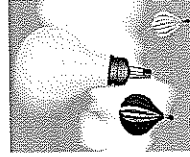


Ecartelé – Conflit de valeur

Tension incompatible – Problématique insoluble

Khepri - 11/04/2014

Les « Artistes incompris » ©



- S'affranchissent **définitivement** des anciens repères (démission, abandon de poste)
- Risques de **rupture sociale** (DELD)
- Ont plein de projets créatifs, **décalés** (voyages, art, cuisine, massage)
- Reconversion professionnelle totale

Slogan : « *Il faut profiter de la vie !... mais les autres ne me comprennent pas... !* »

Tendance : « *Narcissique – Artiste – Créatif* »

14/04/2014
Sabine Bataille "Se reconstruire après un burnout" - InterEditions - Conférence pour Khepri - 11/04/2014

Questionnement & investigation

1. Décalage poste/personne
2. Charge de travail
3. Autonomie / initiative
4. Rémunération
5. Engagement professionnel
6. Valeurs

14/04/2014

Sabine Bataille "Se reconstruire après un burnout" - InterEditions - Conférence pour Khepri - 11/04/2014

Les « Ambitieux... désenchantés » ©



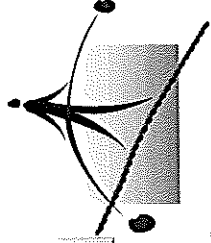
- Le temps leur a manqué (temps partiel)
- Créer de **nouveaux repères** (mobilité, déménagement, réorganisation perso/pro)
- Aiment tjs leur travail mais l'investissent **différemment**
- Ambitieux, ...mais plus **réalistes** (mesurent les risques)

Slogan : « *Pour vivre heureux... vivons cachés !* »

Tendance : *Lucide – Equilibre* vie perso/pro

14/04/2014
Sabine Bataille "Se reconstruire après un burnout" - InterEditions - Conférence pour Khepri - 11/04/2014

Les « Funambules en équilibre » ©



- Avancent pour ne pas tomber
- Créent sans cesse de nouveaux repères
- Vivent l'arrêt comme un sacrifice
- S'emparent des dossiers à leur retour
- Quête de leur utilité sociale
- ...mais pas de projection vers l'avenir (nez guidon)

Slogan : « *Si je ne le fais pas, personne ne va le faire !* »

Tendance : **Devoir-Activisme - Obligations**

14/04/2014
Sabine Bataille "Se reconstruire après un burnout" - InterEditions - Conférence pour Khépri - 11/04/2014

Rappelons qu'on se reconstruit

- **Au travail et par le travail :**
 - L'identité requiert un **autre** (alter ego)
 - Le travail comme lieu d'**interactions**
 - Le travail comme lieu de **protection**
 - Le travail comme lieu de **reconstruction**
 - Le travail comme lieu d'**expression de soi**

14/04/2014
Sabine Bataille "Se reconstruire après un burnout" - InterEditions - Conférence pour Khépri - 11/04/2014

Risque de rechute : contrainte de la reconstruction

- Oser dire **non** = risque d'être **stigmatisé**
- Pouvoir dire **non** = risque de **(dé)classement**
- La fin de la plainte = un risque où « tout va bien »
- **Injonction paradoxale :**
 - Ne pas pouvoir ?
 - Ne pas vouloir ?
 - Évalue-t-on la capacité (compétence) ou la lucidité (aptitude) ?

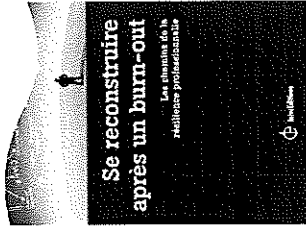
14/04/2014
Sabine Bataille "Se reconstruire après un burnout" - InterEditions - Conférence pour Khépri - 11/04/2014

CONCLUSION

1, 2 et 3... Solutions responsables

- 1. PREVENIR LES FAILLES ET CONSOLIDER LE COLLECTIF**
- 2. MISER SUR L'AGIR ORGANISATIONNEL**
- 3. CO CONSTRUIRE LA RECONSTRUCTION**

14/04/2014
Sabine Bataille "Se reconstruire après un burnout" - InterEditions - Conférence pour Khépri - 11/04/2014



Reconstruction Post Burn Out

Bataille91@gmail.com
www.RPBO.fr - 06.64.68.36.45

Du même auteur :

- Se reconstruire après un burnout : les chemins de la résilience professionnelle, Ed. Dunod
- Quand reprendre le travail pose problème : la réintégration des victimes de burnout dans l'entreprise, INRS 3 mars 2014
- Reconstruction de l'identité professionnelle post burnout : quel héritage pour les entreprises ? Colloque International Comparisk 2013.
- Prévenir l'épuisement professionnel des cadres, Anact 2012
- La reconstruction post burnout des cadres est-elle possible ? MTD5 Dauphine 2010-2012

Sabine Bataille "Se reconstruire après un burnout" - InterEditions - Conférence pour Kneprl - 11/04/2014

14/04/2014