

ASBL

SOS BURN-OUT

Belgique

Burn-out : quelques pistes pour éviter de rechuter

Gerpinnes – 03/04/2024



Présentation par Lisiane Delanaye



Avril 2024

Programme

Présentation

Quelques chiffres

Le burn-out

Autres définitions

Quelques pistes de solutions



1. Qui suis-je?



HISTORIQUE DE SOS BURN-OUT



2018
Burn-out

OCTOBRE 2021
Projet démarré à Gembloux

22 FÉVRIER 2022
Statuts déposés

MARS 2023
Agrément AVIQ pour la prévention du burn-out et la promotion de la santé mentale

JUIN 2023
Engagement des salariés pour l'agrément

OCTOBRE 2023
Emménagement au 36 Grand'Rue à Gembloux

NOVEMBRE 2023
Consultations psychologiques conventionnées (tri-partenaria
convention INAMI)



2. SOS Burn-out



SOS Burn-out en quelques points clefs

*Prévention et accompagnement du Burn-out
(professionnel et parental)*

Agréée par l'Aviq pour la prévention

Qu'est-ce que cela sous-entend ?

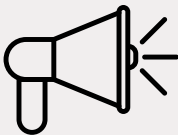
*Contribuer à une société plus humaine
En déstigmatisant les victimes de burn-out et
s'inscrivant dans la transition sociétale*

LA MISSION

Soigner le monde de demain pour nos
enfants

081/39.72.00

QUELQUES RÉALISATIONS

 Ligne téléphonique d'information et d'orientation	Plateforme web 
 Plaidoyer de prévention du burn-out	Séjour résidentiel
Ateliers de prévention : pilates...	Conférences, sensibilisation ...
Groupes de parole	Accompagnement par des psychologues conventionnés

TOUS ENSEMBLE, LUTTONS CONTRE LE BURN-OUT

2. SOS Burn-out



PSYTOYENS



PSY NAM



La presse parle de nous !

- RTL, Canal Zoom
- Radio Contact, Vivacité
- Vers l'Avenir, La Meuse, Mutualia, Femmes d'Aujourd'hui



A votre avis

Est-ce que le burn-out est
une forme de **dépression**?

A votre avis

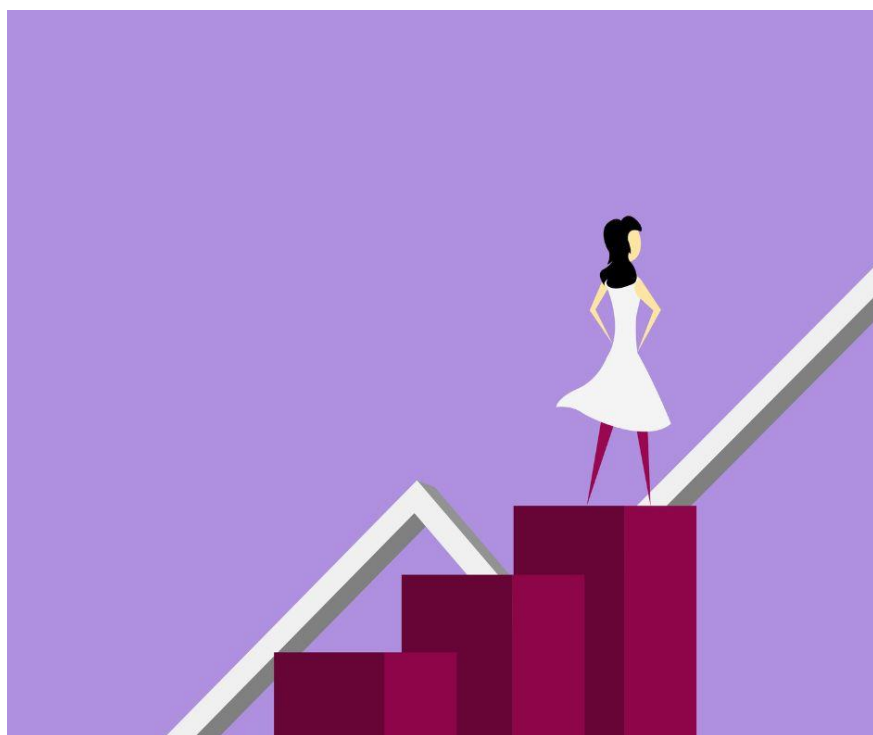
Le burn-out professionnel
est toujours la **faute de**
l'employeur?

A votre avis

Il ne faut pas
nécessairement consulter
un professionnel pour
sortir d'un burn-out ?



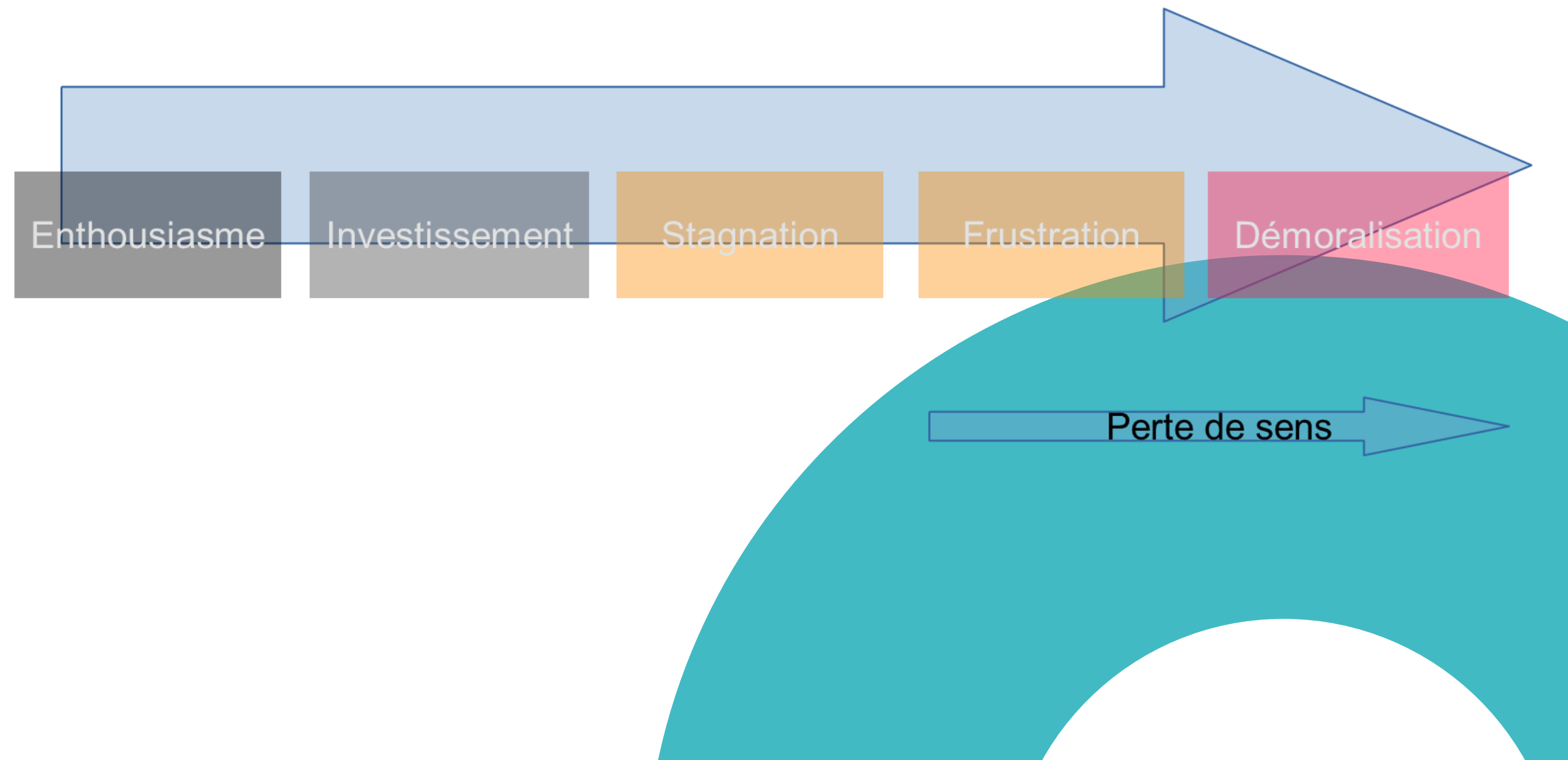
3. Quelques chiffres



- ~ 200 000 personnes en BO parentale
- Pourcentage de travailleurs proches du BO : 13% (2022)
- Durée médiane des incapacités de travail pour burn-out : 11 mois
- +66% de BO entre 2018 et 2021
- 70% de rechutes ; jusqu'à 7 ans d'arrêt
- ¼ des 500 000 invalidités dû burn-out ou dépression
- Coût des invalidités pour burn-out en 2020 : 629 062 221€

Processus menant au burn-out

4. Burn-out



« STRESS : Toute situation évaluée par l'individu comme consommant ou excédant les ressources dont il dispose et mettant ainsi en danger son bien-être » Lazarus et Folkman

4. Burn-out



STRESS aigu (quelques heures) ou d'une durée courte (plusieurs jours à 1 mois):

- réaction extrêmement rapide
- se déclenche automatiquement en situation de danger
- signal d'alerte par 2 messagers biologiques : adrénaline (réponse immédiate) et cortisol (réponse prolongée)
- rétrocontrôle : ¹⁵ contrer les effets du stress pour revenir à un état d'équilibre

Augmentation	Diminution
Augmentation de la fréquence cardiaque	Système digestif
Dilation des bronches	Reproducteur
Libération de sucre dans le sang	Immunitaire sauf la peau

Stress de longue durée (> 1 mois)

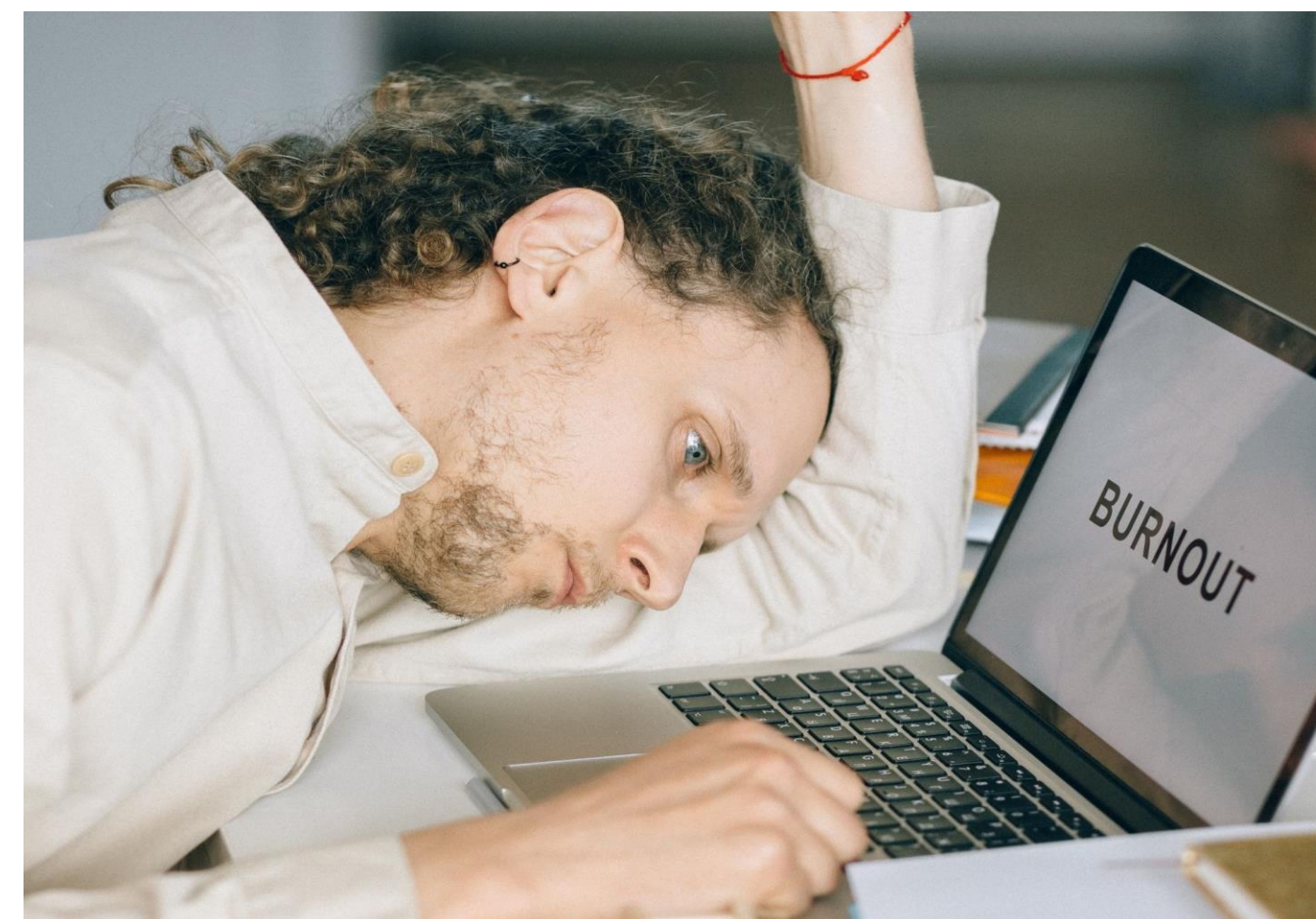
Le stress devient un risque pour la santé lorsqu'il est **éprouvé dans la durée**.

Impacts sur la santé : Troubles du sommeil, digestifs, immunitaires (faible résistance aux virus...), problèmes respiratoires, hypertension et maladie cardio-vasculaire, diabète, maux de tête, dos, ..., allergie, eczéma, perte de mémoire, déficit attention, augmentation du risque d'addiction, augmentation du risque de dépression, idées suicidaires, mortalité augmentée...

Impacts sur les relations : dégradation des relations avec ses collègues, amis, couple...

Impact pour les entreprises : diminution de l'implication de la personne en BO, augmentation des erreurs, diminution de la satisfaction des bénéficiaires (clients, patients...), Coût estimé de 21000€ pour un mois d'absence

**TOUS ENSEMBLE,
LUTTONS
CONTRE LE
BURN-OUT**



Diagnostic différentiel

Burn-out Professionnel



Le burn-out professionnel est caractérisé par:

- un épuisement physique, cognitif;
- un épuisement émotionnel en lien avec le travail;
- le cynisme envers les collègues, son chef, ses clients...;
- la diminution de l'accomplissement personnel. En d'autres termes, l'efficacité diminue.

Burn-out Parental



Le burn-out parental est caractérisé par:

- un épuisement physique et cognitif;
- un épuisement émotionnel en lien avec sa parentalité;
- une distanciation émotionnelle avec les enfants;
- une saturation dans son rôle parental

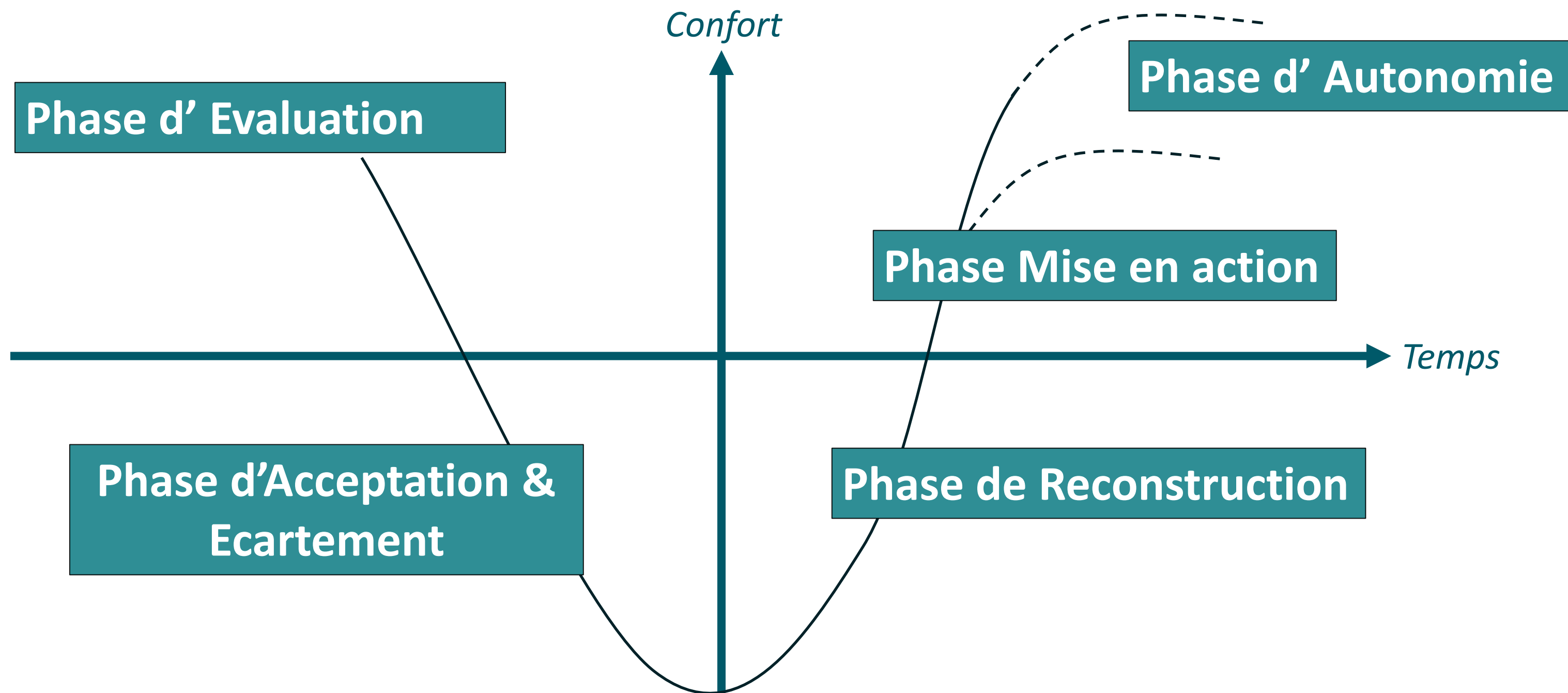
Dépression



La dépression est caractérisée par:

- une humeur dépressive la plupart du temps
- une perte de plaisir dans presque tous les domaines

Phases de sortie d'un burn-out



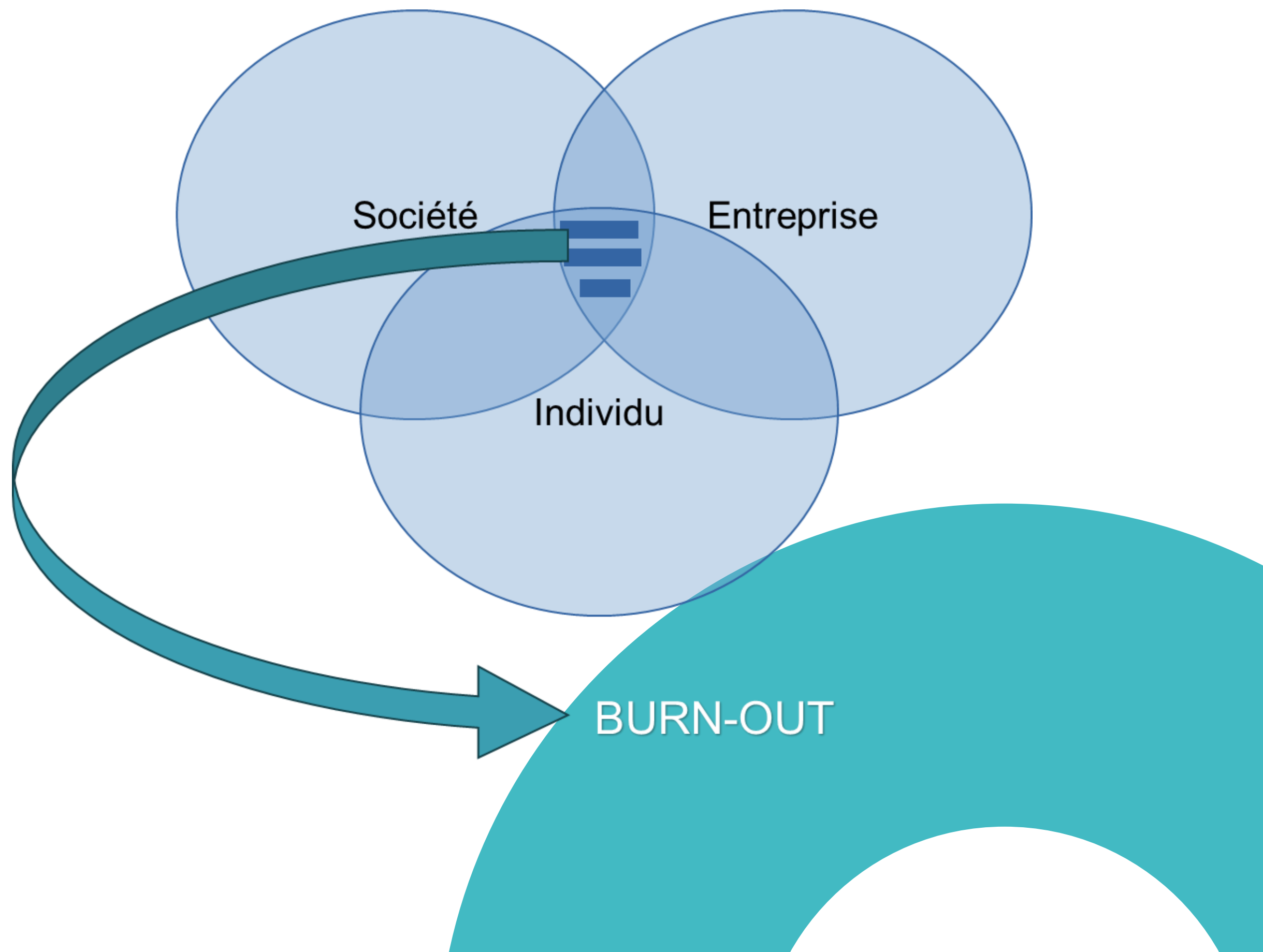
SOS Burn-out Belgique

Médecin généraliste

5. Autres définitions

Brown-out	Perte de sens
Bore-out	Ennui
Burn-in	Pré-burn out

6. Quelques pistes de solutions



Burn-out

Trouble anxieux

Hypersensibilité,
Haut-potentiel

Etat limite

Divers problèmes
personnels

...

Difficulté à poser ses limites

Perfectionnisme

Attachement insécure

Phobies, TOC

Personnalité dépendante

Balance stressseurs-ressources



Merci de votre attention

www.sosburnout.be

081/39.72.00

