



## Mutuelle Familiale des Cheminots de France

Votre mutuelle vous accompagne au quotidien  
à travers **ses fiches prévention**.

Rejoignez vite la Mfcf grâce au bulletin d'adhésion au dos,  
Vous ferez le choix d'une vraie Mutuelle santé :

- Garanties adaptées aux besoins et moyens de chacun
- Accès à un réseau de professionnels de soins

Bonne lecture !

AVEC LA **Mfcf**  
PRENEZ UN ALLER  
POUR LA SÉRÉNITÉ



Billet santé à composer pour un aller en toute sérénité

Valable pour toute la famille

# Burn-out : Les signes et la prévention

Burn-out, qui signifie « se consumer de l'intérieur » est le syndrome d'épuisement professionnel. Forme de dépression liée au travail, le burn-out toucherait 1 personne sur 3 en France, nombre qui ne cesse d'augmenter chaque jour. Ce mal professionnel se caractérise par une grosse fatigue physique, émotionnelle, et intellectuelle. Il est donc important de connaître les signes avant-coureurs, de les surveiller pour agir et y remédier.

## Quels sont les signes et symptômes à surveiller ?

En premier lieu, la personne gravite dans un contexte professionnel à risque. D'importants changements professionnels (comme un nouveau poste, une nouvelle équipe, etc.) peuvent entraîner un burn-out. Cela peut aussi être dû à l'arrivée d'un nouveau supérieur hiérarchique. L'envie de trop bien faire peut également conduire au burn-out. Il peut arriver que certains cadres, visant une promotion, en fassent plus qu'il ne faudrait pour se faire remarquer et obtenir le poste voulu. Autres facteurs à risque, les pressions subies au travail par ses collègues ou par la hiérarchie, ou les objectifs demandés toujours plus élevés.

**Dans ce contexte professionnel à risque, des symptômes physiques peuvent apparaître :**  
Grande fatigue - Rhume qui s'éternise - État grippal à répétition - Maux de tête - Troubles du sommeil.

**Les émotions sont exacerbées :**

On rit - On pleure - On crie sur les collègues et les proches - On est irritable.

Il est possible de constater une grande baisse de la motivation, le sentiment que la charge de travail est insurmontable.

Si tous ces signes apparaissent, soyez à l'écoute de votre corps. N'hésitez pas à consulter votre médecin traitant ou un psychologue. Ils sont là pour vous guider et vous écouter.

## Comment prévenir et éviter un burn-out ?

Afin de vous éviter de vivre un burn-out, voici quelques solutions, conseils pour vous aider.

- Si vous détectez des signes de stress, ne vous isolez pas et parlez-en à vos proches. Leur soutien est essentiel.
- Essayez de libérer votre esprit lorsque vous n'êtes plus au travail. Ne consultez plus vos e-mails pendant vos congés ou jours de repos, pratiquez des activités de détente. La France a inscrit dans le code du travail la loi sur le Droit à la déconnexion qui est entrée en vigueur depuis le 1er janvier 2017. Profitez-en pour souffler.
- Les relations interpersonnelles contribuent au bien-être au travail, échangez quand c'est possible avec vos collègues. Bien communiquer avec les autres permet d'éviter les malentendus.
- Prévoyez du temps pour vous reposer et passer de bons moments avec vos proches et vos amis.
- Le changement est une grande source de stress. Focalisez-vous sur ce que vous pouvez maîtriser et non sur ces changements que vous percevez comme insupportables.
- Limitez votre consommation de boissons excitantes comme le café, thé, alcool, ou sucre qui sont susceptibles d'alimenter votre stress.
- Pratiquez du sport tous les jours, minimum 30 minutes. Vous ressentirez rapidement les bienfaits : diminution du stress, bien-être psychologique...

## LES CONSEILS DE LA Mfcf

Si vous reconnaissez ces signes chez vous, chez un proche ou un collègue, parlez-en avec la personne concernée, quelqu'un de votre entourage, à votre médecin traitant, au médecin du travail ou encore à un psychologue.

