



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.

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...

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.

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.

