

Burnout

Comment se protéger ?

Divers facteurs au niveau du comportement personnel et de l'aménagement de l'environnement de travail permettent d'empêcher un burnout ou d'éviter une rechute :

1. Une charge de travail adéquate
2. L'alternance entre des périodes de tension et de relaxation
3. La correction d'objectifs et d'expectatives irréalisables
4. La possibilité d'influencer et de contrôler le travail et ses contenus
5. La gratification, la reconnaissance et l'estime
6. Le sens de communauté, l'esprit d'équipe, le soutien et l'aide entre collègues
7. Le respect et la justice sociale
8. Un travail donnant un sens à la vie, des valeurs clairement définies
9. La séparation entre la vie professionnelle et privée
10. Le renoncement à la joignabilité permanente sur le portable, par internet et courriel