

Le syndrome d'épuisement professionnel ou burnout

La multiplication de faits, trop souvent considérés comme mineurs, à l'encontre des personnels ayant en charge des élèves ou des groupes d'enfants, entraîne une banalisation de ces actes.

Les incivilités, les provocations, les refus d'appliquer des consignes, le manque de respect, que ce soit dans les établissements scolaires, les garderies, les transports scolaires... sont autant d'atteintes aux personnes qui finissent par user et dégrader le statut professionnel et l'image de soi. Il n'est pas toujours facile d'en parler.

Combien d'adhérents nous ont dit ne pas oser faire appel à leur hiérarchie ou leurs collègues ? La peur de montrer ses faiblesses, d'être jugé incapable de tenir sa classe ou un groupe amène la culpabilisation et le repli sur soi.

La situation peut encore s'aggraver lorsque le soutien attendu auprès des familles ne vient pas mais, qu'au contraire, celles-ci exacerbent les tensions. Tout est alors en place pour voir apparaître le syndrome d'épuisement professionnel, souvent appelé burnout. Il s'agit alors d'une situation grave qui relève d'une prise en charge importante qui frappe des individus normaux sans problèmes ou pathologie particulière.

Dans les différents travaux de recherche menés depuis plusieurs décennies, on voit que parmi les facteurs déclencheurs, se trouvent très souvent le manque d'écoute, la dureté que le sujet attribue aux réactions des collègues ou de sa hiérarchie et la perte de l'estime de soi. La gestion du stress, le traitement de l'anxiété, la prise en charge psychologique, sont autant de manières de prévenir ce syndrome et relèvent de spécialistes.

Mais il est démontré que l'écoute, les conseils, la solidarité jouent aussi un rôle préventif important. Les collègues et la hiérarchie ont, à ce niveau un rôle important à jouer.

Mais il faut que chacun sache que l'Autonome d'Eure et Loir, grâce à son statut associatif, grâce à l'image dont elle bénéficie auprès des personnels, grâce aux liens qu'elle a tissés depuis des décennies peut aussi intervenir et est de plus en plus sollicitée quand un adhérent rencontre ce type de difficultés.

Combien de personnes ont souligné l'importance de notre écoute, de nos conseils et de notre soutien ! Combien nous ont dit regretter de ne pas l'avoir fait plus tôt !

Rappelons le, il ne faut jamais hésiter à nous joindre pour soi ou pour un collègue.

Il n'est jamais trop tôt pour le faire !

C'est le choix qu'ont fait plusieurs de nos adhérents ces dernières semaines.

Rappelons que les risques professionnels ne sont pas des risques comme les autres.

**En choisissant de rester une Autonome associative,
l'Autonome 28 n'applique ni forfait ni franchise.**

Son adhésion est annuelle et volontaire : pas de reconduction automatique.