



Vivez l'aventure  
*du français*



# GÉRER SON STRESS : STRATÉGIES ANTI BURN-OUT

Michel Boiron  
Contact.michelboiron@gmail.com



Gaël Faye Respire

Bad Hofgastein, 24 octobre 2023

# STRESS

<https://sante.lefigaro.fr/mieux-etre/stress/stress-generalites/quest-ce-que-stress>

Tension, perturbation physique ou psychologique due à des agents agresseurs variés comme le conflit, le froid ou l'échec.

<https://www.linternaute.fr/dictionnaire/fr/definition/stress/>

**Le stress** est une **réponse normale d'adaptation de l'organisme** aux contraintes et agressions qu'un individu rencontre chaque jour dans le cadre de sa vie quotidienne (Hans Seyle). Cette adaptation concerne les systèmes physiologiques de régulation et de défense, mais aussi des réactions psychologiques et comportementales.



# SURMENAGE

Fait d'être fatigué suite à l'excès d'activités physiques et / ou intellectuelles.

[Linternaute.fr](http://Linternaute.fr)

Ensemble des troubles consécutifs à une activité physique ou intellectuelle au-delà du seuil de la fatigue.

[Larousse.fr](http://Larousse.fr)

Anglais : **overwork**



# RÉSILIENCE

## Psychologie

Aptitude d'un individu à se construire et à vivre de manière satisfaisante en dépit de circonstances traumatiques.

<https://www.larousse.fr/dictionnaires/francais/r%C3%A9silience/68616>



Capacité d'un individu à supporter psychiquement les épreuves de la vie. Capacité qui lui permet de rebondir, de prendre un nouveau départ après un traumatisme.

Linternaute.fr

# BURN-OUT

## Médecine

Syndrome d'épuisement professionnel caractérisé par une fatigue physique et psychique intense, générée par des sentiments d'impuissance et de désespoir. Source : Larousse



L'**OMS** décrit donc le **burn-out** comme : "un syndrome (...) résultant d'un stress chronique au travail qui n'a pas été géré avec succès" et qui se caractérise par trois éléments : "un sentiment d'épuisement", "du cynisme ou des sentiments négativistes liés à son travail" et "une efficacité professionnelle réduite". 28 mai 2019

# Le burn-out

## 1 - La phase d'alarme

**Le surmenage** : après une longue période d'hyperactivité, allant souvent de pair au départ avec un réel plaisir à accomplir les tâches, commence le stade de la surchauffe.



**La grosse fatigue** : le stress devient chronique. Il finit par épuiser le corps, avec des répercussions physiques et psychiques.

**Les premiers symptômes** : maux de tête, de dos, irritabilité, troubles visuels... à ce stade, ces signaux d'alerte, non spécifiques d'une pathologie précise, sont rarement reliés à un possible burn-out.

<https://www.capital.fr/votre-carriere/burn-out-les-bons-reflexes-pour-prevenir-et-guerir-l-epuise-ment-professionnel-1091370>

# Le burn-out

## 2 - La phase de résistance

**L'engrenage** : fatigué et par conséquent moins efficace, la personne redouble d'efforts plutôt que de demander de l'aide à l'extérieur.

Elle entre dans un cycle d'acharnement et de travail compulsif.

**La désocialisation** : vacances, week-ends, soirées, le travail occupe une place toujours plus grande. La sphère familiale est peu à peu délaissée, ainsi que les activités sociales et amicales.

**L'isolement** : malgré tous ces signes qui devraient l'alarmer, la personne s'enferme dans l'isolement et le déni.

À ce stade, seuls les proches sont généralement en mesure de donner l'alerte.



<https://www.capital.fr/votre-carriere/burn-out-les-bons-reflexes-pour-prevenir-et-guerir-l-epuisement-professionnel-1091370>

# Le burn-out

## 3 - La phase de rupture

**La désillusion** : le plaisir s'efface et le corps atteint ses limites. Le travail s'en ressent et les efforts sont de moins en moins reconnus. Le sujet est fatigué et déçu. L'anxiété grandit et l'estime de soi diminue.



**Les troubles** : les insomnies deviennent chroniques et d'autres pathologies apparaissent (hypertension, eczéma, infections...) La dérive devient visible car le comportement change : emportement, cynisme, irritabilité, changement d'humeur...

**Les expédients** : pour tenir coûte que coûte, certains se tournent alors vers les substances chimiques (des somnifères pour dormir, des tranquillisants) et des excitants pour mener à bien leurs activités quotidiennes...

<https://www.capital.fr/votre-carriere/burn-out-les-bons-reflexes-pour-prevenir-et-guerir-l-epuisement-professionnel-1091370>



# Le burn-out

## 4 - La phase de burn-out / C'est trop tard

**L'effondrement** : épuisé sur les plans émotionnel, physique et psychique, la personne / la victime craque. Ayant brûlé toutes ses réserves, elle n'est plus capable de travailler.



**La maladie** : crise de panique, atonie... ou pire encore, accident cérébral ou cardiaque. Dépression, violence... Des proches, des collègues peuvent en faire les frais.

**Le traitement** : un arrêt de travail, avec suivi médical et psychologique, aidera à retrouver un équilibre. Mais il pourra rester des traces indélébiles, comme une fragilité plus importante au stress.

<https://www.capital.fr/votre-carriere/burn-out-les-bons-reflexes-pour-prevenir-et-guerir-l-epuisement-professionnel-1091370>

1



2



Votre image préférée ?

3



# Questions

1. **D'après vous, combien d'heures de travail sont normales par jour ?**
2. **Travaillez-vous les week-ends ?**
3. **Travaillez-vous pendant les vacances ?**
4. **Pensez-vous avoir assez de temps pour vos loisirs ?**

# Questions

**Quelles situations trouvez-vous particulièrement stressantes ?**

## **Quelles situations trouvez-vous particulièrement stressantes ?**

- **Je dois rencontrer le directeur**
- **Je dois participer à une réunion de professeurs**
- **Quelqu'un vient observer ma classe**
- **Je dois rendre des notes à l'administration**
- **Je m'entends moins bien avec une classe et je dois faire cours**
- **Je dois préparer mon cours et je n'ai pas le temps**
- **C'est l'heure de mon cours et je suis en retard**
- **J'ai l'impression que je ne parle pas assez bien français**
- **J'ai rendez-vous avec un parent d'élève qui vient contester les résultats de son enfant.**
- **Rien ne me stresse...**

# Stratégies anti-burn-out

→ RECONNAÎTRE  
LES SIGNES DU BURN-OUT

## Quelques signes simples

Vous êtes bizarrement maladroit.e... vous vous cognez aux meubles, aux gens... vous vous sentez épuisé.e, vous n'avez pas envie de commencer la journée...

Il y a beaucoup de phrases négatives ou de mots négatifs dans vos phrases (« Il ne fait pas mauvais temps » pour « Il fait beau ».)

Vous pensez que vous n'arriverez pas à tout faire dans le temps prévu.



# Petit test : êtes-vous sur le chemin du burn-out ?

## FAITES LE TEST : 10 POINTS CLÉS À VÉRIFIER

1. Le matin, quand vous vous levez, vous sentez-vous encore fatigué ?
2. Avez-vous des difficultés à vous concentrer et mettez-vous plus de temps pour faire les tâches habituelles ?
3. Vous sentez-vous de plus en plus irritable ou agacé ?
4. Les situations du quotidien vous semblent-elles de plus en plus insurmontables ?
5. Vous sentez-vous frustré par votre travail ou pas assez reconnu ?
6. Vous sentez-vous en situation d'échec ou vous considérez-vous comme une personne sans grande valeur ?
7. Avez-vous du mal à prendre soin de vous (plus envie de vous habiller, de vous coiffer...) ?
8. Avez-vous du mal à être attentif à vos proches et à vos collègues ?
9. Avez-vous du mal à sourire ou à rire ?
10. Avez-vous envie de partir très loin, de ne plus voir personne et de ne plus avoir de pression ?

<https://www.capital.fr/votre-carriere/burn-out-les-bons-reflexes-pour-prevenir-et-guerir-l-epuisement-professionnel-1091370>

# Stratégies anti-burn-out

→ DÉVELOPPER L'ESTIME DE SOI...

Mon père disait:

« Quand j'étais jeune,  
je n'avais qu'un seul  
défaut : je pensais  
que...

**j'étais parfait... »**



# Stratégies anti-burn-out

## → DÉVELOPPER L'ESTIME DE SOI...

**Je suis :**

- **cultivé / cultivée**
- **élégant / élégante**
- **créatif / créative**
- **calme**
- **dynamique**
- **organisé / organisée**
- **conscientieux / consciencieuse**
- **communicatif / communicative**
- **enthousiaste**

**Je suis :**

- **observateur / observatrice**
- **patient / patiente**
- **persévérant / persévérante**
- **spontané / spontanée**
- **optimiste**
- **rigoureux / rigoureuse**
- **intelligent / intelligente**
- **attentionné / attentionnée**
- **compétent / compétente**
- **sympathique**

# Qu'est-ce qui est le plus important pour vous dans la vie ?

**La célébrité**

**La musique**

**Les loisirs**

**La réussite professionnelle**

**Les amis**

**La santé**

**La famille**

**L'argent**

**L'amour**

**La religion**

# ÉQUILIBRE PERSONNEL ?

**Les six domaines de l'équilibre personnel et du bien-être**

**La famille, la vie  
émotionnelle**

**La vie sociale, les  
amis, les loisirs**

**L'univers spirituel  
et éthique**

**La santé et les  
activités physiques**

**La satisfaction  
mentale et  
intellectuelle**

**La satisfaction professionnelle  
et financière**

**Qu'est-ce que vous trouvez le plus intéressant dans votre métier ?**



# Stratégies anti-burn-out

**FAIRE L'INVENTAIRE  
DES CHOSES QUE VOUS AIMEZ BIEN  
OU QUE VOUS AIMEZ BIEN FAIRE...**

Chacun propose quelque chose...



**Grand Corps Malade  
« Pause »**

# Agissez pour éviter le burn-out



**Jules Jaconelli**  
**Lâcher prise**

**Devenez adepte  
des petits plaisirs  
conscients**

**Reprenez contact  
avec des amis que  
vous n'avez pas  
vus depuis  
longtemps**

**Demandez conseil à un  
médecin...**

**Arrêtez de vous  
excuser...**

**Riez au moins deux  
fois par jour**

**Changez de look !**

**Invitez un/e ami/e  
à prendre un café  
ou un thé...**

**Évitez tout ce qui vous affaiblit :  
l'alcool, les drogues, les  
médicaments, les rencontres  
avec des personnes nocives...**

**Etc., etc., etc.**

**Avant de partir,  
faites le point sur  
vos succès de la  
journée !**

**Faites du sport !**

**Acceptez de dire non...  
à la prochaine  
demande qui génère  
du travail...**

**Essayez de trouver une  
activité de loisir  
éloignée de votre  
profession**

SI VOTRE **PLAN A** NE  
MARCHE PAS , **RESTEZ**  
**ZEN !** IL RESTE ENCORE  
**25** AUTRES **LETTRES**  
DANS L'**ALPHABET** La fabrique  
à bonheurs

Source : <http://poussiere29.centerblog.net/33859-citations-et-petits-textes>







[dgxy.link/5Yfpr](https://dgxy.link/5Yfpr)





Vivez l'aventure  
*du français*



[dgxy.link/5Yfpr](https://dgxy.link/5Yfpr)

[Contact.michelboiron@gmail.com](mailto:Contact.michelboiron@gmail.com)

[Savoir.cavilam.com](https://Savoir.cavilam.com)

[Mooc.cavilam.com](https://Mooc.cavilam.com)

[TV5monde.com](https://TV5monde.com)

[francaisfacile.rfi.fr](https://francaisfacile.rfi.fr)

[www.leplaisirdapprendre.com](https://www.leplaisirdapprendre.com)

[Olympkit.com](https://Olympkit.com)

**A bientôt ! Merci !**



Christophe Mae  
Le pays des merveilles