

# Epuisement

## RAPPEL THEMATIQUES

- 1 - Deuil
- 2 - Gestion de crise et de conflit
- 3 - Epuisement**
- 4 - Gestion du stress et émotions

## RAPPEL PUBLICS CONCERNES

- 1 - Aidants

# EPUISEMENT

## Le burn-out de l'aidant

### A retenir

le burnout serait le résultat de conditions d'aide – environnement social ou organisationnel – qui ne parviennent pas à répondre adéquatement à un certain nombre de besoins rattachés à une lecture ontologique du sujet social [Loriol, 2003] : autonomie décisionnelle (Karasek), estime de soi (Siegrist), accomplissement de soi (Maslach et Jackson).

- Identifier la situation de l'appelant
- Et si on est bien dans une prévention (de burn-out ou de rechute), on peut accompagner des stratégies.
- En cas de burn-out avéré, on peut agir, dans la mesure des possibles, sur des actions de confort ou sur l'identification de la situation

Dans le cas présent, nous allons être amenés à accompagner les publics sur la question de l'épuisement.

### Le contexte spécifique COVID19

Dans ce contexte, la réalité de l'épuisement de l'aidant est complexifiée par les problématiques de raréfaction ou d'absence d'un relais extérieur, d'un dilemme éthique (quelle image ai-je de moi dans la situation présente ?) et de l'absence de visibilité sur les prochaines semaines.

**Nous pouvons mettre en place un accompagnement :**

- A la mise en mouvement d'actions de confort
- A la prévention
- A l'identification de la situation

# Questionnements

## Comment accompagner les différentes phases du burn-out ?

1. L'accueil
2. L'exploration
3. Accompagner à la prévention
4. Accompagner à l'identification de la situation → relai éventuel avec plateforme psy

### 1. Accueil

Permettre de parler de l'état présent

- *Comment te sens-tu ? Que peux-tu me dire de la situation présente ?*
- *Raconte-moi ce qui se passe ?*

### 2. Exploration contexte

- *Où en es-tu ?*
- *Qu'attends-tu de cet appel ?*
- *En quoi puis-je t'être utile ?*

### 3. Accompagner la prévention

Prevention centrée sur l'individu

- Se connaître ou apprendre à se connaître, rester à l'écoute de son corps en repérant ses besoins et zones de fragilité.
- Identifier les **valeurs** et les motivations fondamentales de la victime du burnout : CVBLP
- Remise en **confiance** : La ligne de vie.

Identifier ses valeurs personnelles

- Définir ses objectifs : SCORE

## 4. Accompagner l'identification de la situation par rapport au burn-out (Attention, sécurité ontologique)

### Apprendre à reconnaître les symptômes du burn-out.

Les personnes touchées sont pour la plupart trop longtemps dans le déni ou l'ignorance du mal.

Accompagner le " check-up " :

- comment je me sens physiquement, moralement ?
- Comment évoluent mes performances ?
- Ai-je suffisamment de feedback ?
- Plus tôt les premiers signes d'épuisement sont détectés, plus vite il est possible d'en sortir.

### L'écoute des proches, surtout dans cette période de confinement.

- Vos collègues, vos amis vous trouvent changé, fatigué ?
- Ne prenez pas ces remarques à la légère. L'entourage est souvent le premier à reconnaître les symptômes du burn-out.

### Repensez l'organisation de la vie quotidienne, dans la mesure du possible.

Faites un audit de vos tâches et de vos obligations.

- Qu'est-ce qui vous plaît ? Qu'est-ce qui vous semble rébarbatif, trop routinier ?
- Priorisation, prise de confiance en soi. Distinguer l'urgent de l'important.
- Veille sur la gestion efficace de votre temps et se fixer des objectifs réalistes. Lâcher le perfectionnisme.

### Oser dire non, quand cela est possible

La surcharge est un déclencheur courant du burn-out.

- Est-ce que la tâche à accomplir est possible ?
- Identifier les préjudices insupportables et les préjudices acceptables pour une période.
- Identifier cette période dans la mesure du possible pour anticiper la prochaine priorisation.

### Communiquer

Exprimer ses besoins aux interlocuteurs.

- Faire des points réguliers sur l'avancement de la situation.
- Partager ses difficultés éventuelles.

- Une communication fluide permet de lisser rapidement les problèmes et peut aider à se mettre en méta, à relativiser.

### Chercher des zones de déconnexion

- Identifier les besoins et leur niveau d'importance.
- Centrage sur un élément de première importance pour voir quel champ d'action est possible (croyances, parasitages, limites)