

Lutter contre le burn-out par la prévention et la sensibilisation

Accompagner les travailleurs et les entreprises pour davantage de bien-être et contribuer à une société plus juste : c'est la mission de SOS Burn-out.

Grâce à une équipe pluridisciplinaire (composée de médecins, psychologues, coachs...), SOS Burn-out se tient à disposition du public, comme l'explique sa Directrice, Lisiane Delanaye : « Une ligne d'information et d'orientation est accessible à toute personne qui se pose des questions sur le burn-out, qu'elle soit elle-même en situation de burn-out, ou son entourage, son lieu de travail, etc. »

Tout un chacun peut se retrouver un jour concerné par des symptômes de stress ou le burn-out. D'où l'importance d'insister sur la sensibilisation et la prévention: « Notre approche se veut bienveillante et non prescriptive : il s'agit de conseils, et non d'injonctions, afin d'éviter d'ajouter du stress à des personnes déjà en tension. L'objectif est double : repérer les signes avant-coureurs d'un burn-out et favoriser une diminution du stress, tout en aidant chaque travailleur ou parent à renforcer ses ressources personnelles. La ligne d'information et d'orientation permet également à des personnes en souffrance d'être réorienté vers un professionnel compétent.' »

Retour au travail

Si le burn-out a déjà frappé, il est tout aussi essentiel d'aider la personne concernée à retrouver sereinement le chemin du travail : « Un projet-pilote de SOS Burn-out, financé par le Forem et en collaboration avec Randstad, est en cours dans les provinces de Hainaut, de Namur et du Brabant wallon. Il permet de prendre les individus dans leur globalité, en prodiguant du soin et en encourageant un retour progressif au travail. Par exemple, nous proposons dans un premier temps la reprise d'un bénévolat ou d'un stage, qui permettra peut-être ensuite d'anticiper un retour à 100 % chez l'employeur. »

Mais L. Delanaye insiste aussi sur l'aspect crucial d'une bonne communication à tous les niveaux : « Un manager ne peut pas forcément deviner tout ce que ressentent ses collaborateurs, il est donc important que ces derniers puissent et osent s'exprimer aussi à ce sujet. Ce qui est positif pour les deux parties. »

Olivier Clinckart

Lutter contre le burn-out par la prévention et la sensibilisation

Accompagner les travailleurs et les entreprises pour davantage de bien-être et contribuer à une société plus juste : c'est la mission de SOS Burn-out.

Grâce à une équipe pluridisciplinaire (composée de médecins, psychologues, coachs...), SOS Burn-out se tient à disposition du public et des entreprises comme l'explique sa Directrice, Lisiane Delanaye : « Une ligne d'information et d'orientation est accessible pour toute personne qui se pose des questions sur le burn-out, car tout un chacun peut se retrouver un jour concerné de près ou de loin par cette problématique. »

D'où l'importance d'insister sur la prévention : « Nous effectuons de la recherche au niveau des méthodes de gouvernance et de la prévention du burn-out en entreprise. Nous accompagnons les entreprises dans la prévention de l'absentéisme et du désengagement de leurs salariés coûtant extrêmement chers à l'employeur.

Des projets de soins sont spécifiquement conçus pour accompagner les personnes en situation de burn-out, qu'il s'agisse de formes légères à modérées, ou de cas plus sévères.

Ces dispositifs tiennent compte du degré d'épuisement et proposent un accompagnement adapté à chaque étape du processus de rétablissement.»

Améliorer le bien-être et soutenir le retour au travail

Plusieurs alternatives, validées scientifiquement et/ou ayant démontré leur efficacité chez SOS Burn-out, peuvent être facilement implémentées dans d'autres entreprises: « Le télétravail est bénéfique pour prévenir le burn-out, mais à condition de définir les jours où tout le monde est présent en même temps chez l'employeur ou reste en télétravail, pour un meilleur soutien collectif et une meilleure cohésion d'équipe. Nous conseillons aussi de laisser plus de flexibilité quant aux heures d'arrivée au travail, en tenant mieux compte du rythme naturel de chacun,

entre les lève-tôt et les lève-tard. Nous encourageons également l'installation de cocons de sieste, sorte de fauteuils encastrés, qui permettent une courte sieste salubre. »

Parallèlement, un projet-pilote de retour au travail, financé par le Forem et en collaboration avec Randstad, est en cours dans les provinces de Hainaut, de Namur et du Brabant wallon : « Il permet de prodiguer du soin et d'encourager un retour progressif au travail. Par exemple, nous proposons dans un premier temps la reprise d'un bénévolat ou d'un stage, qui permettra peut-être ensuite d'anticiper un retour à 100% chez l'employeur », précise L. Delanaye.

Olivier Clinckart