

LE REBOUSSIER

Mensuel informatif syndical hautement intellectuel (sic !), recommandé par les plus grandes marques de décapants

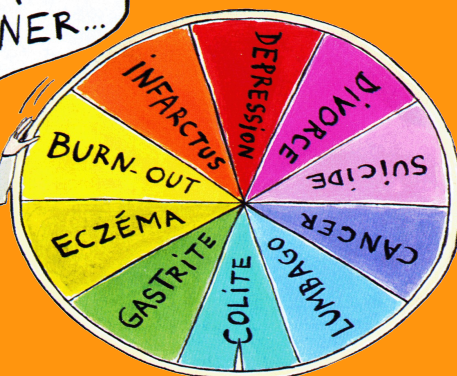
Section SOLIDAIRES FINANCES PUBLIQUES GARD – Édition Février 2014

PERDU !

«La confiance de l'innocent est le meilleur atout du menteur» (Stephen King)

Mais pourquoi je pense...à la démarche stratégique ?

TRAVAILLER PLUS
POUR GAGNER...



SOMMAIRE :

DOSSIER :

QUAND LE BURNOUT VIDE LE TRAVAIL
DE SON SENS !
PAGE 2, 3 & 4.

POÉSIE SOCIALE :

LES ANARCHITECTURES (DAMIEN
SAEZ).
Page 5.

Le Rébousier

Journal de SOLIDAIRES FINANCES
PUBLIQUES Gard

SOLIDAIRES
Finances
Publiques

La force de tous
les agents de la DGFIP

ÉDITO :

QUAND LE BURNOUT VIDE LE TRAVAIL DE SON SENS !

Le burn-out est un état physique et mental dans lequel on bascule lorsque l'on malmène son corps au point d'en épuiser toute ressource et toute énergie. Le corps ne peut ensuite s'en relever sans période de convalescence prolongée ou autres mesures nécessaires.

En raison de l'écart entre les forces disponibles et utilisées, celles-ci vont décroître petit à petit jusqu'à amener la personne, si la situation dure, à faire un burn-out.

L'écart en question peut être causé par la personne elle-même tout comme par son environnement et c'est d'ailleurs souvent une combinaison de facteurs externes et internes qui mène au burn-out. Les facteurs précis diffèrent certes d'une personne à l'autre, mais **la cause principale n'en demeure pas moins l'intensification de la charge de travail et la perte de sens qui en découle.**

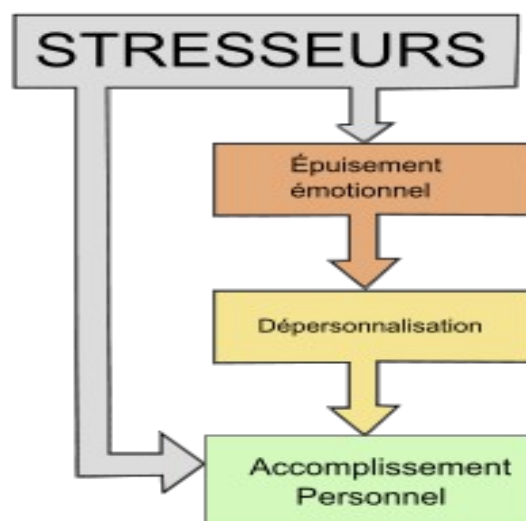
DOSSIER : QUAND LE BURNOUT VIDE LE TRAVAIL DE SON SENS !

Partie 1 : La mécanique infernale du burnout

Depuis au moins une décennie, la presse a sensibilisé le grand public à un phénomène de pathologie professionnelle, corollaire du stress, avec un vocable anglais désormais bien connu, le « burnout ». Littéralement, ce terme anglo-saxon signifie « brûler, se consumer de l'intérieur » et ce jusqu'à épuisement de toute énergie. Il est également connu sous son acception japonaise, le « karoshi » qui signifie « mort par la fatigue au travail ». En France, les spécialistes parlent plutôt de « syndrome d'épuisement professionnel ». Voyons quelle en est sa mécanique pour mieux l'identifier.

Loretta Bradley, psychologue américaine, est la première en 1969 à nommer ce syndrome sous le vocable de « burnout ». Il est défini et décrit pour la première fois par le psychiatre Herbert Freudenberger en 1974, comme un état d'épuisement ou de fatigue chronique dans lequel se trouve un individu, très investi professionnellement et émotionnellement. Cet état est lié à la perte d'implication de l'individu pour son travail qui n'a pas produit les résultats désirés, malgré ses efforts.

Cette perte d'implication est d'autant plus forte que l'individu a été très investi dans son travail. L'épuisement est tel que l'individu ne semble plus avoir aucune réserve physique pour faire face à son quotidien professionnel. Ce syndrome touche particulièrement les individus qui s'investissent beaucoup dans leur travail et qui parallèlement en attendent beaucoup. Cette première approche du psychiatre Herbert Freudenberger est complétée par les psychologues américaines Christina Maslach et Susan Jackson qui mettent en exergue l'aspect tridimensionnel du syndrome ; elles définissent le burnout comme « un syndrome d'épuisement émotionnel, de dépersonnalisation et de réduction de l'accomplissement personnel qui apparaît chez les individus impliqués professionnellement auprès d'autrui ». Le schéma qui suit précise quelles sont ces trois dimensions, et permet d'en mieux comprendre ses ressorts.



Comme l'illustre ce schéma, l'approche de Christina Maslach et Susan Jackson montre que les stresseurs professionnels affectent l'individu, soit progressivement soit rapidement. La différence jouant sur l'intensité et la fréquence des stresseurs et la sensibilité personnelle des individus.

Progressivement : les stresseurs « s'attaquent » à l'individu en accroissant son épuisement émotionnel puis en entraînant de ses relations la dépersonnalisation et enfin en réduisant son accomplissement personnel. **Rapidement** : les stresseurs affectent directement l'individu en réduisant drastiquement son accomplissement personnel : l'individu perd pied en quelques mois, voire en quelques semaines.

Ayala Pines s'attache, elle, à développer l'aspect existentiel que peut représenter le travail pour nombre d'individus qui en font une quête personnelle de réalisation de soi. Si cette quête échoue, le burnout survient. Ayala Pines argumente de la façon suivante : « Pour être 'consumé', il faut d'abord avoir été enflammé. La surcharge de travail, les contraintes administratives, la résistance des clients, n'engendrent pas du syndrome d'épuisement professionnel simplement parce qu'il entravent l'utilisation des compétences, mais pour une raison plus profonde : l'impossibilité d'utiliser ses compétences prive l'individu de la signification qu'il recherche dans son travail. ».

DOSSIER : QUAND LE BURNOUT VIDE LE TRAVAIL DE SON SENS ! (SUITE)

L'approche d'Ayala Pines cherche à dépasser les définitions traditionnelles du *burnout* qui n'en font qu'un état d'épuisement émotionnel ou qui ne présentent que l'état final d'un processus de désillusion succédant à un état initial d'implication élevé. Selon elle, ces aspirations existentielles peuvent être considérées comme universelles, car elles sont partagées par la plupart de ceux qui entrent et évoluent dans la vie professionnelle.

Ces aspirations alimentent l'image de soi et l'estime de soi : être apprécié pour ce que l'on fait, avoir une influence significative dans l'organisation du travail ou pour autrui, etc. Le plus souvent, ces aspirations ne se réalisent que si l'environnement de travail leur est propice.

En effet, ces aspirations sont dépendantes de variables organisationnelles : **bénéficier d'une autonomie suffisante, trouver du soutien social auprès de ses collègues, avoir des activités diversifiés ou non répétitives dans son poste, participer aux prises de décision. Autant de facteurs de bien-être et d'épanouissement quand l'organisation du travail les favorise, autant de stressseurs quand l'organisation du travail ne les favorise pas.**

Lorsque l'individu se confronte à un environnement organisationnel et à des conditions de travail défavorables - une surcharge de travail quantitative et qualitative, des pressions bureaucratiques, des exigences contradictoires... elles ne lui permettent pas de réaliser ses aspirations existentielles. Cette impossibilité à réaliser ces aspirations entraîne l'individu vers le syndrome d'épuisement professionnel.

Mais ce n'est pas l'impossibilité à se réaliser sur le plan existentiel en tant que tel qui provoque le syndrome d'épuisement professionnel mais plutôt le sentiment, **la croyance que quels que soient ses efforts, l'individu ne pourra jamais avoir un impact significatif sur son destin, sur sa quête existentielle, dans l'organisation qui l'emploie.**

Partie 2 : Le burnout, un dérèglement du corps plus que de l'esprit

Contrairement à ce que l'on pense souvent, le *burnout* est le fait d'un processus physiologique et non psychologique, complémentaire aux mécanismes du stress. Un événement inhabituel comme une surcharge de travail passagère provoque dans l'organisme humain diverses réactions chimiques. En temps normal, ces réactions visent à produire des signaux d'alerte, qui peuvent déclencher la production d'énergie nécessaire pour réagir de façon adaptée : par exemple, affronter la situation en se défendant ou fuir en courant. C'est la part « d'animalité » subsistant en l'être humain qui fait que l'individu peut se comporter comme un animal qui, stressé par une agression extérieure, réagirait du tac au tac.

Toutefois, la grande différence entre l'animal et l'être humain réside dans le fait que le stress produit au travail est rarement évacué par une activité physique concomitante. On constate même le plus souvent l'inverse : plus la charge de travail de l'individu est importante, moins il a de temps pour se consacrer à une activité physique. Le cumul des signaux d'alerte finit par altérer l'organisme.

Généralement, le syndrome monte lentement en puissance, sans même que l'individu qui en est victime ne s'en rende compte. Puis vient le jour fatal : l'individu ne peut plus ignorer cette fatigue permanente et intense, ce manque de motivation pour aller travailler, ces symptômes de stress omniprésents qui le rendent insupportable à autrui et à lui-même...

Il est alors trop tard pour faire machine arrière : l'individu est « en *burnout* » ; il est complètement consumé, démotivé, démobilisé. Des semaines de repos voire de thérapie lui sont nécessaires pour lui faire retrouver le goût du travail. Le *burnout* se manifeste particulièrement chez ceux qui ont refusé d'écouter les signaux envoyés par leur corps et qui ont continué à s'épuiser au-delà de leurs limites.

DOSSIER : QUAND LE BURNOUT VIDE LE TRAVAIL DE SON SENS ! (SUITE & FIN)

Deux principaux aspects caractérisent les travailleurs touchés par le *burnout* : la surcharge de travail et l'attitude négative de l'employeur. Ces deux aspects se renforcent en un cercle vicieux.

C'est le cas du salarié qui accumule de la surcharge de travail et qui, lorsqu'il s'en plaint, ne reçoit que des reproches sur son manque d'efficacité et d'organisation. Il y a de fortes chances pour que ce salarié finisse par « craquer ».

Il suffit que l'employeur se montre compréhensif vis-à-vis de cette surcharge de travail, qu'il manifeste de la reconnaissance pour la tâche accomplie, et les choses dans la plupart des cas s'arrangent d'elles-mêmes. Ces exemples montrent bien que le *burnout* professionnel comme le stress au travail sont affaire d'interactions entre les individus avec leur environnement.

L'un des traits communs qui caractérise les individus frappés par le *burnout* est le perfectionnisme. Les victimes de *burnout* sont le plus souvent des travailleurs un peu trop acharnés.

Comme le note la psychologue Catherine Vasey dans son ouvrage «Burn-out : le détecter et le prévenir» (Jouvence, 2007) « On a généralement affaire à des gens très perfectionnistes. Ces personnes ne supportent pas de ne pas faire les choses à 100%. » Il ne leur suffit pas de faire bien les choses, il faut les faire à la perfection : ces individus se fixent des objectifs tellement idéalistes qu'ils en deviennent irréalistes et donc irréalisables... Ce qui fait qu'ils s'épuisent à vouloir malgré tout les atteindre.

Bien souvent, ces individus sont tellement passionnés par leur travail qu'ils y attachent une importance excessive. Leur vie professionnelle prend le pas sur tout le reste, particulièrement sur leur vie de famille. Cela contribue à les rendre incontournables pour leur employeur, comme le confirme Catherine Vasey : « Le *burnout* survient généralement chez des gens qui constituent de véritables piliers dans l'entreprise : jamais malades, toujours là pour donner un coup de main lorsque c'est le rush. ». Leur

horaire de travail a tendance à dévorer leur temps personnel : ce sont les premiers arrivés et les derniers partis.

Les symptômes du *burnout* apparaissent progressivement, imperceptiblement au fil du temps, ce qui les rend d'autant plus difficiles à détecter. Pourtant, certains signaux faibles les caractérisent et leur apparition doit rapidement alerter celui qui les constate sur autrui ou celui qui les ressent sur lui-même. D'autres signaux, comme des signaux faibles plus prononcés et répétés ou des signaux plus caractéristiques d'un état de stress chronique, sont l'annonce d'une détérioration de l'état de l'individu.

Il est alors urgent d'agir. Ce n'est toutefois pas aisé car l'une des constantes de cette pathologie, c'est que la victime refuse d'écouter ces signaux d'alerte, même pour les plus prononcés. Or si l'individu n'y prête pas attention, son état prend une telle ampleur qu'il en arrive à l'effondrement irrémédiable. Avec des conséquences graves, tant sur le plan physique que sur le plan psychique, comme pour le stress : blocage du dos, problème cardiaque, profonde angoisse, effondrement émotionnel, sentiment d'agression... jusqu'à des crises ultimes comme des comportements inappropriés en public (colère ou pleurs excessifs), ou pire, comme la tentative de suicide.

Alors, on fait quoi maintenant... ?



Burnout

POÉSIE SOCIALE : LES ANARCHITECTURES (DAMIEN SAEZ).

LES ANARCHITECTURES (DAMIEN SAEZ)

AUX AGNEAUX ÉGARÉS AU LOIN
AU CHANT DU COQ DANS LE LOINTAIN
À L'ORÉE DES GRANDS CHAMPS DE BLÉ
HUMANITÉ LES POINGS LIÉS
SCOTCHÉ À LA LISIÈRE DU BOIS
PETIT POUCKET CHERCHE POURQUOI
SES PARENTS ONT CAPITULÉ
AUX GRANDS VENTS DE COMMUNICANTS
DE TOUS NOS TEMPLES LES ÉGLISES N'ONT PLUS DE GRANDES
CATHÉDRALES

AU TEMPS DES ANARCHITECTURES
ET DES LANCE-PIERRE CONTRE LES MURS
LES SACS DE BILLES ONT PRIS LE LARGE
ET LES AMOURS AU COIN DES GRIVES
TOUTES CES CHOSES D'AUTREFOIS
PUTAIN JE NE VOIS PLUS LA RIVE

PUISQU'IL FAUT ACCEPTER DU TEMPS
L'ÉVOLUTION TOUJOURS PLUS BAS
AU VULGAIRE DES CONCESSIONNAIRES
DES LIBERTÉS POUR NOS ENFANTS
IL SERA ÉQUIPÉ C'EST SÛR
POUR PARLER À LA TERRE ENTIÈRE
MAIS N'AURA RIEN À DIRE BIEN SÛR
QUE CE QU'IL VOIT SUR LES ÉCRANS
CERTAINS LES PLUS BOURGEOIS TOUJOURS
SAURONT SAVOIR GARDER LEURS PLUMES
QUAND LE PEUPLE VERRA SES AILES
BLESSÉES SOUS LES COUPS DE L'ENCLUME

C'EST FINI LE TEMPS DES INSTRUITS
LE TEMPS DES POPULAIRES AUSSI
FINI LE TEMPS DES LITTÉRAIRES
AU-DESSUS DES COMPTES BANCAIRES
ET DES LILAS DANS LES BOUQUETS
OUBLIÉ LE TEMPS DES MUGUETS
JE NE VOIS QUE LES CHRYSANTHÈMES
DES ORTHOGRAFES
DANS LES POÈMES
FINIES LES LATINES LES RACINES
AU BON DOS LES ORIGINES
FINIE LA PAROLE SACRÉE
BONJOUR LA PAROLE AUX PLUS CONS
FINIS LES BONS DIEUX NI MAÎTRE
L'HEURE EST AU CLIENT DU PARAÎTRE
FINI LE TEMPS DE NOS JEUNESSES
FINI LE CHANT DES ROSSIGNOLS
FINI SALUT À TOI MON FRÈRE
L'HEURE EST AUX CHAMPS DES ÉLECTRONS
ABONNEZ-VOUS PEUPLE DE CONS
PAR SATELLITES À D'AUTRES CONS
AU LIBRE ÉCHANGE DU NÉANT
À CHACUN SON BON MOT BIEN SÛR
C'EST LA LIBERTÉ D'ÊTRE CON
LA LIBERTÉ

D'ÊTRE IGNORANT
TOUS ÉGAUX DANS LE CARNAVAL
JE SAIS MON AMI ÇA FAIT MAL
C'EST LA LIBERTÉ D'EXPRESSION
C'EST LA LIBERTÉ D'EXPRESSION
POUR CLAMER À TOUS LES FAUBOURGS
SURTOUT À TOUS LES RÂTELIERS
NOS FAIBLESSES ET PUIS NOS DISCOURS
SUR NOS TRISTES IDENTITÉS

SALUT TOI MON FRÈRE DE FAUBOURG
SALUT À TOI LE BÉRURIER
JE NE VOIS RIEN AUX ALENTOURS
QUE DES TRISTESSES À BON MARCHÉ
SALUT À TOI FRÈRE DE BANLIEUE
TOI QU'ON VOUDRAIT LAISSER POURRIR
DANS LE GHETTO DES CONSOMMANTS
DANS LE GHETTO DES ILLETTRÉS
SALUT À TOI FEMME AU COMBAT
TOI DONT LA LUTTE À PRIS LA ROUILLE
COMMENT TE DIRE MAIS DE NOS JOURS
LES FÉMINISMES MANQUENT DE COUILLES

SALUT TOI MON ÉTOILE AU LOIN
L'ILLUMINÉ DE NOS CHEMINS
S'ÉCLAIRERA BIENTÔT JE SAIS
SI L'ON N'EN PERD PAS LE PARFUM
VIGILANCE À TOUS NOS ESPRITS
ET FEU DE TOUS LES JOURNALISMES
PUISQUE TOUJOURS IL FAUT COMBATTRE
DES NOUVEAUX TEMPLES
LES FASCISMES



Solidaires SYNDICAT NATIONAL
Finances
Publiques

Solidaires finances

Union
syndicale
Solidaires

LE CONSTAT EST SANS APPEL !

- ✓ ON NE PEUT DURABLEMENT FAIRE TOUJOURS PLUS AVEC MOINS DE MOYENS !
- ✓ ON NE PEUT DURABLEMENT ACCEPTER LE DECALAGE ENTRE LA RÉALITÉ DE SON MÉTIER ET SON REVENU !

- L'info en continu
- L'écoute au quotidien
- La combativité locale

3 FORCES À VOTRE SERVICE, J'ADHÈRE !

SOLIDAIRES FINANCES PUBLIQUES, ex SNUI SUD TRESOR, a été officiellement proclamée en tant que syndicat national le 9 décembre 2009 lors du congrès extraordinaire de Créteil. SOLIDAIRES FINANCES PUBLIQUES est aujourd'hui la première force syndicale unifiée de la DGFIP. SOLIDAIRES FINANCES PUBLIQUES réaffirme son objectif de développer le syndicalisme d'adhérents et de proximité dans un but d'efficacité syndicale garante des grandes solidarités et de la défense des intérêts des agents de la DGFIP. SOLIDAIRES FINANCES PUBLIQUES appelle les agents de la DGFIP à rejoindre le syndicat national par l'adhésion, par le vote aux élections professionnelles et par l'engagement militant.

SOLDAIRES FINANCES PUBLIQUES, une force pour tous les agents de la DGFIP !

Ouvert à toutes les préoccupations du monde du travail, soucieux d'apporter sa contribution à la lutte contre les exclusions, SOLIDAIRES FINANCES PUBLIQUES recherchera à nouveau toutes les possibilités de réduction des divisions qui ravagent le syndicalisme français. Dans l'administration des finances publiques et au-delà, SOLIDAIRES FINANCES PUBLIQUES montre la voie d'un syndicalisme de proximité dans lequel chaque adhérent peut se reconnaître. Enfin SOLIDAIRES FINANCES PUBLIQUES en tant que spécialiste a toujours eu une expression sur la fiscalité et entend porter haut et fort les couleurs de la justice fiscale.

SOLIDAIRES FINANCES PUBLIQUES est membre fondateur de l'Union Syndicale - Solidaires et d'ATTAC. SOLIDAIRES FINANCES PUBLIQUES fait partie de SOLIDAIRES FINANCES, de l'Union Syndicale - SOLIDAIRES et l'Union du Personnel des Finances en Europe (UFE).

Solidaires SYNDICAT NATIONAL
Finances
Publiques

SOLIDAIRES FINANCES PUBLIQUES - Section du Gard

15 BD ETIENNE SAINTENAC - AILE OUEST 30024 NIMES CEDEX 9 Tél : 04 66 36 56 43
22 Avenue Carnot 30943 NIMES CEDEX 9 / Tél : 04 66 36 49 13

Secrétaire :

Olivier TOURNIER - SIE NIMES OUEST (06 19 20 22 99).

SOLIDAIRES FINANCES PUBLIQUES - BULLETIN D'ADHÉSION

Nom (marital) : Prénom :
Nom (patronymique) :
Date de naissance : / / Grade : Echelon : Indice :
Temps partiel : %
Filière Fiscale : Filière gestion publique :
Identifiant ministériel N° à 10 chiffres (voir ANAIS) :
Adresse administrative - service - structure - téléphone :
Mail professionnel : @dgfip.finances.gouv.fr

Coupon à renvoyer au Trésorier (qui calculera le montant de ta cotisation) à l'adresse suivante : Hôtel des Finances de Nîmes - SOLIDAIRES FINANCES PUBLIQUES - Francis Bourrier - 15 Boulevard Etienne Saintenac - Aile Ouest - 30024 Nîmes Cedex 9