



Le syndrome d'épuisement professionnel



Corrigé

I. Cochez la meilleure réponse pour chaque question.

1. L'épuisement professionnel, c'est...

- une maladie mentale qui provoque des maux de tête.
- une fatigue provoquée par la démotivation et la frustration au travail
- une fatigue associée aux problèmes professionnels et personnels des travailleurs.

2. L'épuisement professionnel provoque dans les entreprises ...

- une diminution de la productivité.
- des relations difficiles avec les chefs.
- des problèmes pour effectuer les tâches.

3. En _____, l'Organisation mondiale de la Santé a classifié l'épuisement professionnel comme un risque professionnel.

- 2001
- 2022
- 2019

4. C'est en _____ que le psychanalyste Herbert Freudenberger utilise pour la première fois le terme « burnout ».

- 1964
- 1974
- 1984

5. Quels sont quelques symptômes que le psychanalyste Herbert Freudenberger associe à ce trouble ?

- Fatigue physique et manque de force spirituelle.
- Frustration et indifférence
- Anxiété et démotivation au travail

II. Répondez aux questions suivantes.

a) Citez trois champs professionnels qui se voient beaucoup plus touchés par l'épuisement professionnel

- 1. L'enseignement
- 2. La santé
- 3. Les services sociaux

b) Citez trois caractéristiques de l'épuisement professionnel.

- 1. Un état d'épuisement émotionnel
- 2. Une attitude cynique ou distante concernant le travail
- 3. Un sentiment d'inefficacité et de démotivation

c) Mentionnez quatre facteurs qui influencent le « burnout » ou l'épuisement professionnel.

- 1. Les équipes et les heures de travail
- 2. Des problèmes de stabilité de l'emploi
- 3. Un manque de formation professionnelle ou d'assurance pour effectuer les tâches du travail
- 4. Une structure organisationnelle complexe et trop bureaucratique
- 5. Des problèmes de confiance et de coopération avec les collègues

d) Mentionnez deux facteurs personnels qui peuvent aussi influencer le « burnout » ou l'épuisement professionnel.

- 1. L'exigence de soi
- 2. Le perfectionnisme
- 3. L'ambition
- 4. Le manque d'autres intérêts

III. Complétez les espaces avec les mots qui manquent du lexique de travail en vous aidant des images ci-dessous. Puis, pour chaque image, mettez le mot manquant utilisé dans la chronique.



a) employeurs



b) employés



c) pauses



d) bonnes conditions de travail



e) formations



f) horaire



g) épuisement professionnel

Pour éviter le le syndrome d'**épuisement professionnel**, il faudrait premièrement que les personnes apprennent à le détecter plus facilement, avec ses symptômes et ses conséquences. **Les employeurs** devraient aussi se préoccuper de garantir de **bonnes conditions de travail** aux **employés**, ce qui inclut de même **des formations** concernant les compétences sociales et une meilleure acceptation du changement. Les travailleurs ne doivent pas se

concentrer uniquement sur le travail en permanence, il est nécessaire qu'ils apprennent à faire **des pauses** quand c'est nécessaire, et à chercher des mécanismes pour se détacher du travail une fois que leur **horaire** se termine.