



Paradoxes du burnout

14,5 x 21 cm • 152 pages • 15 €

SÉBASTIEN VAUMORON

Mieux comprendre les dessous de sa mécanique

Depuis quelques décennies, les cas de burnout ne cessent d'augmenter. Pour lutter contre, il est nécessaire de prendre suffisamment de recul afin d'agir sur ses mécanismes profonds, bien avant de se poser la question du rapport employeur/employé, et des clichés du type « management toxique » ou « manager pervers narcissique », même s'ils peuvent exister.

Ce livre s'appuie sur une longue enquête réalisée en 2020-2021 auprès de plus de 200 professionnels de la santé, du droit, du social et de l'entreprise, répartis dans 15 pays francophones, sur 3 continents, et intervenant auprès de « burnoutés ». À cela s'ajoute une autre enquête auprès d'une centaine de « burnoutés ».

La variété de ces entretiens et témoignages a permis à l'auteur de mettre en lumière des paradoxes sociétaux, éducatifs, sociaux et médicaux à la base d'une mécanique silencieuse pouvant mener à l'épuisement physique, psychologique et cognitif total.

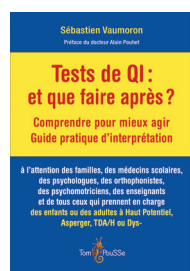
Par ailleurs, la crise sanitaire mondiale de la COVID-19 modifie nos modes de vie et de travail, non sans conséquences sur notre santé mentale. Si le télétravail mis en place en mars 2020 a suscité un fort engouement dans ses premières semaines, la fin de l'année 2020 a vu apparaître les premiers témoignages de la souffrance qu'il peut aussi générer. Qu'en est-il alors du burnout? Pour étudier ses effets, deux autres enquêtes ont été menées auprès de plusieurs centaines de télétravailleurs en avril-mai 2020 puis en mai 2021.

Enfin, pour approfondir et poursuivre la réflexion engagée dans ce livre, l'auteur propose plus de 150 références très facilement accessibles sur Internet.



Sébastien Vaumoron est spécialisé en prévention des Risques Psycho-Sociaux (RPS) et développement de la Qualité de Vie au Travail (QVT). Il intervient auprès de TPE-PME et de grands groupes, mais aussi pour de la formation en entreprise et universitaire. Il a une chronique radio et réalise des reportages sur les entreprises ayant de bonnes pratiques, et publie des articles sur ces sujets. Titulaire de trois Masters (sciences sociales à l'EHESS, *psychanalyse* à Paris 8, et *management des équipes, santé et QVT* à Tours), il est également titulaire d'un D.U. en « Droit du Travail Appliqué » à Dijon, celui « alcool et société » d'Angers, et celui de « psychologie criminelle » de Toulouse. Enfin, il est étudiant en Master de philosophie du travail (Reims).

Chez le même éditeur :



CONTACT :

NATHALIE ANGLEYS

01 44 49 75 00

nathalie.tompousse@gmail.com

SOMMAIRE

Introduction

Chapitre 1

BURNOUT : LE CADRE GÉNÉRAL

CIM-11

DSM-5

Québec

Belgique : Centre Permanent
pour la Citoyenneté et la Participation

Luxembourg

France : Haute Autorité de la santé

Suisse

Afrique

Conclusion

Chapitre 2

LES ANNÉES DE FORMATION

La Qualité de Vie au Travail

L'école

La confusion entre investissement et résultats

Le télétravail

Vie privée – vie professionnelle

Chapitre 3

LA SURCHARGE DE TRAVAIL

Fatigue professionnelle ou burnout ?

Processus d'épuisement – état d'épuisement

Point de vue médical

Baisse du temps de travail

Les Risques Psycho-Sociaux

Chapitre 4

LES PROTECTIONS SOCIALES ET LE BURNOUT

Le bonheur au travail

Contrat de travail – protection sociale

Insécurité aux deux extrémités de la vie
– Protection familiale/sociale

Insécurité dans le couple comme dans le travail

La protection Santé

Chapitre 5

DÉPRESSION, MAIS DE QUOI ?

Le conflit de valeurs

Burnout : un épuisement des ressources cognitives ?

Chapitre 6

ÇA PEUT ARRIVER À TOUT LE MONDE

Les Risques Psycho-Sociaux

Les facteurs psychologiques et cognitifs

Les éléments sociologiques

Chapitre 7

TÉLÉTRAVAIL : RPS, QVT ET BURNOUT

Enquête sur le télétravail au premier confinement

L'évaluation des risques

Aux origines des Risques Psycho-Sociaux

Aux origines de la Qualité de Vie au Travail

Risques Psycho-Sociaux et télétravail

Enquête sur le télétravail après un an de télétravail

Burnout et télétravail

Conclusion

Remerciements