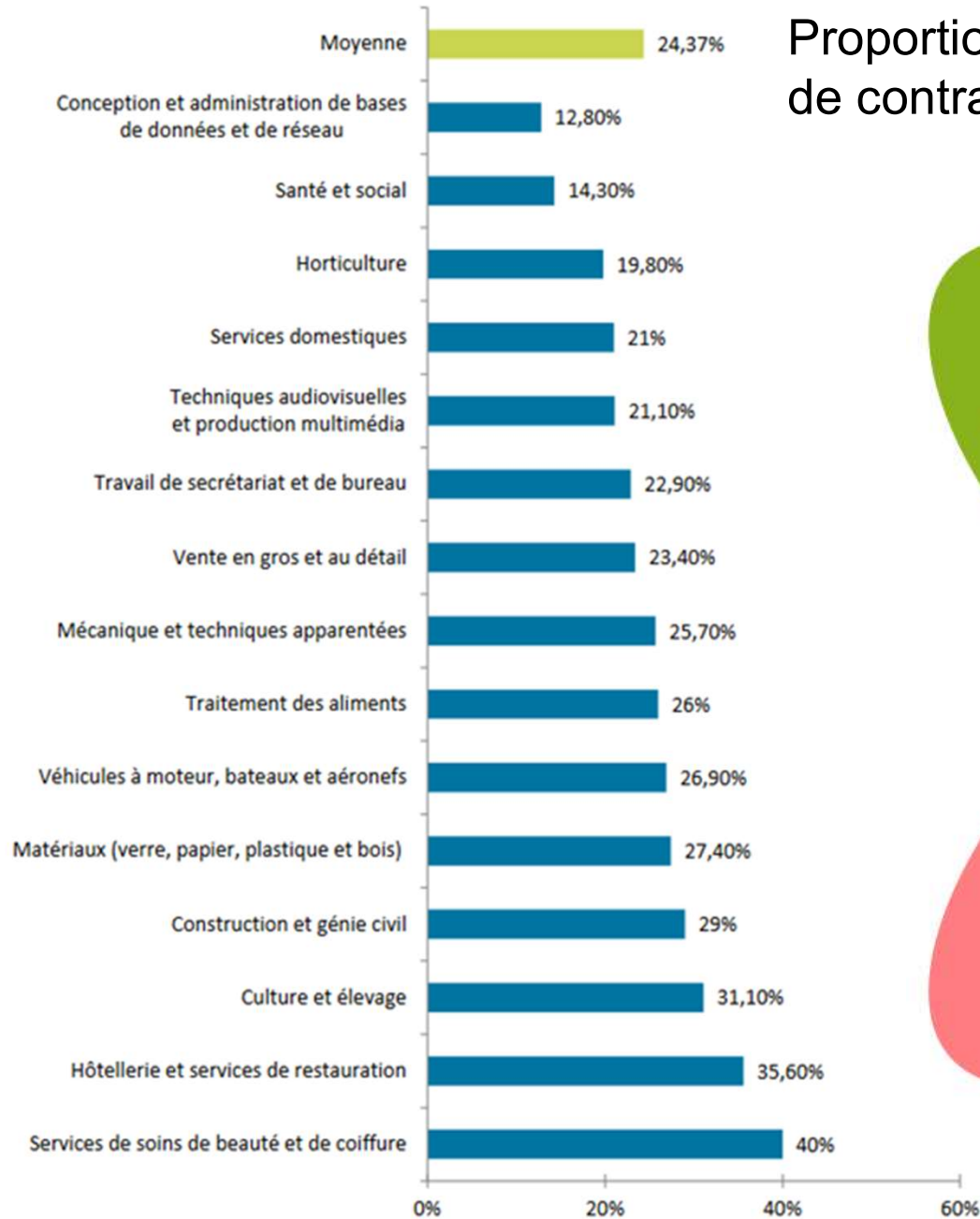


# La gestion des risques en entreprise pour les jeunes travailleur.euses

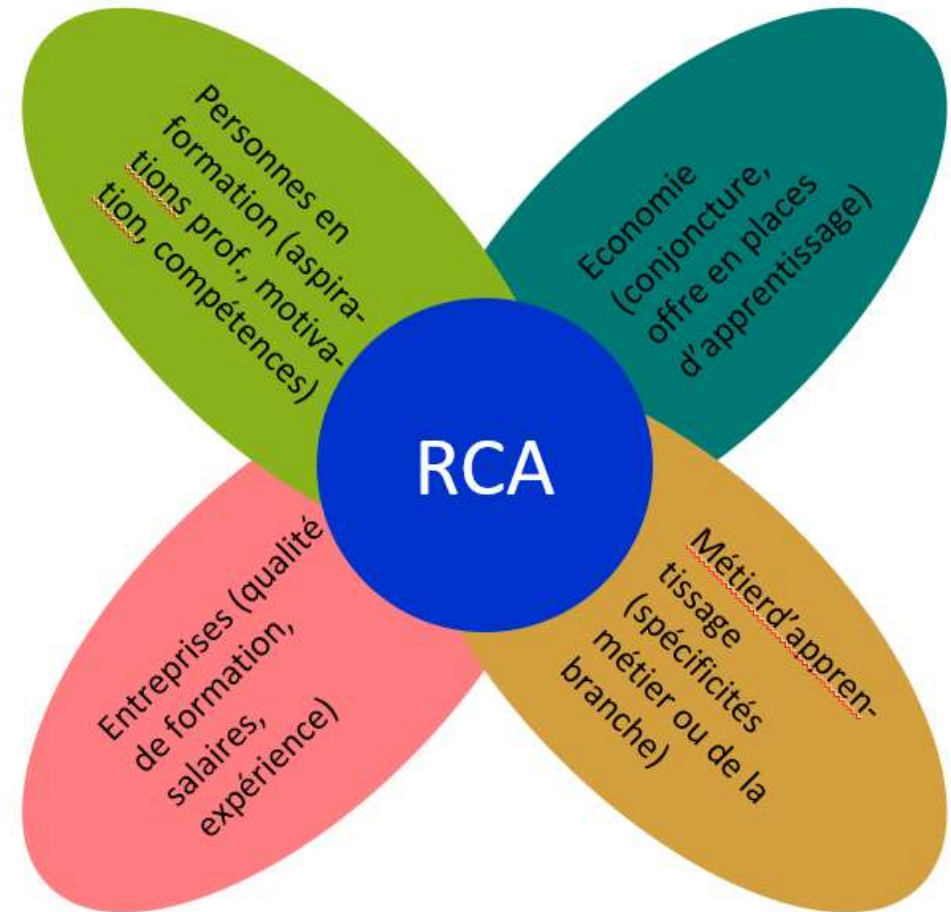
Dr Rafaël Weissbrodt, Professeur HES associé, [rafael.weissbrodt@hevs.ch](mailto:rafael.weissbrodt@hevs.ch)

25.04.2023

# Proportions de résiliations de contrats d'apprentissage



Sources: Magshoodi & Kriesi 2013; Schmid et al. 2016; représentation propre



## Causes multiples

Allez sur [www.menti.com](http://www.menti.com) et utilisez le code 2399 8535

The code lets your audience join the presentation and expires in 2 days.

Décrivez SVP en quelques mots une situation de burnout chez un.e jeune, dont vous avez eu connaissance ou que vous avez été amené.e à accompagner



## > Qu'est-ce que le burn out ?



Le burn out, ou épuisement professionnel, est un syndrome d'épuisement qui peut s'installer sur le **long terme**, de manière **insidieuse**, en réaction au **surmenage et au stress**.

## > Signes annonciateurs

- Limitation des relations sociales aux contacts en lien avec le travail
- Peur d'échouer
- Exigences devenant un poids
- Incapacité à se détendre
- Diminution des pratiques de santé
- Manque subtil de prise en compte de ses propres besoins



Source: Prunier-Poulmaire (2013), Le bonheur au travail



## > Critères diagnostiques

- Processus qui s'inscrit dans la durée
- Distanciation
- Baisse des capacités cognitives
- Epuisement émotionnel
- Divers troubles psychosomatiques
- Particularité: absence d'autodénigrement

## > Y a-t-il des personnes à risques ?

- Des personnes qui s'investissent beaucoup dans leur travail
  - Engagées et motivées
  - Capables de faire face à une charge importante
  - N'abandonnant pas facilement, même dans l'adversité
  - Perfectionnistes
- Des personnes pour qui le travail occupe une place centrale
  - Peu de relations sociales en dehors du travail
  - Peu d'activités non professionnelles permettant de se réaliser

## > S'en sortir... mais comment?

- Ça prend du temps
- Consulter !
- Reconstruire sa capacité à récupérer
- Reconstruire sa capacité à se ressourcer
- Identifier les facteurs qui ont conduit au burn out
- Travailler sur les causes du problèmes et se fixer des limites
- Reprise progressive du travail

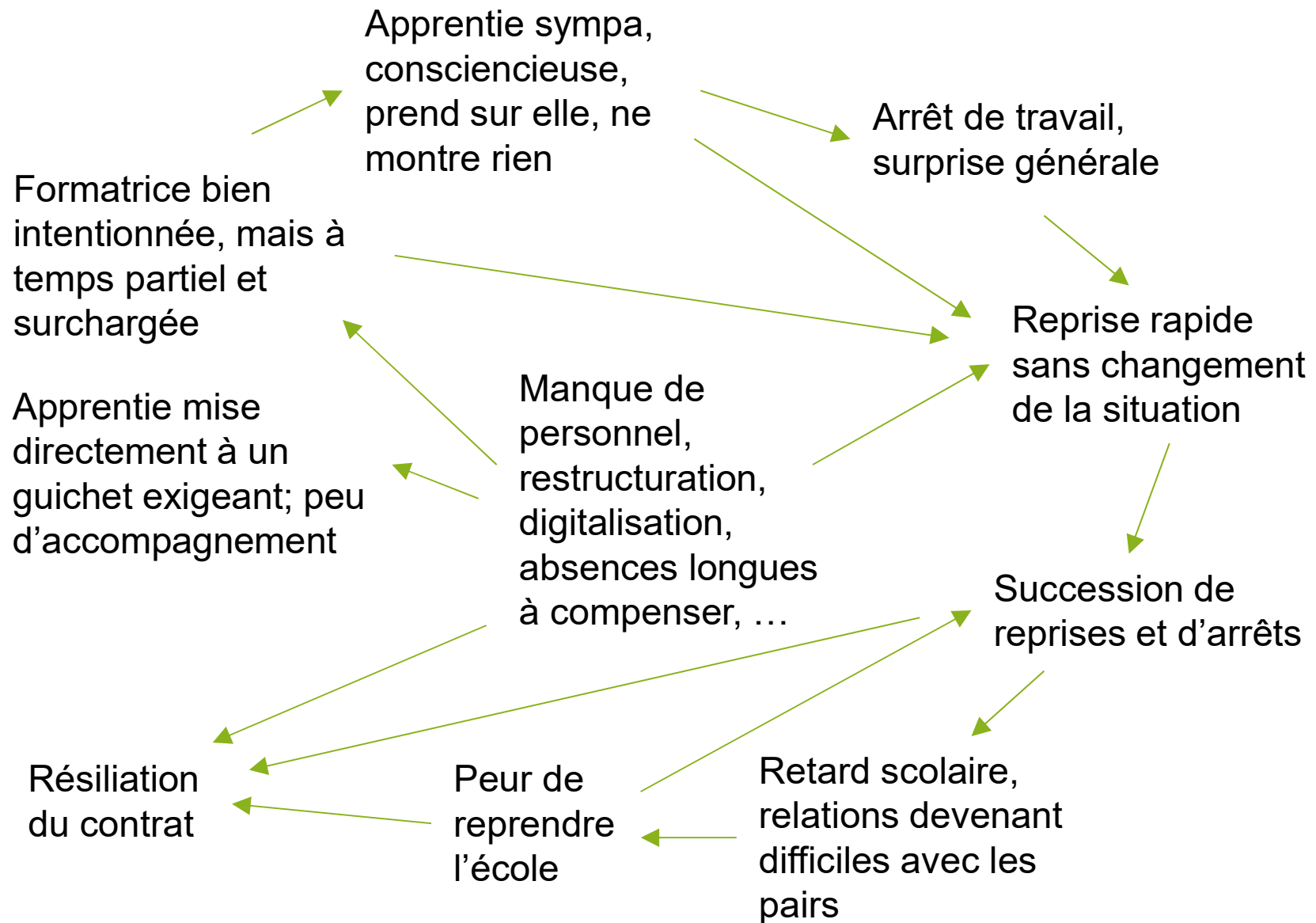


Allez sur [www.menti.com](http://www.menti.com) et utilisez le code 2399 8535

# Quels facteurs ont contribué à cette situation de burn out ?



Entreprise	Individu	Famille	Ecole	Société	Autres



Prévention	Renforcer les ressources individuelles	Renforcer les ressources du collectif et de l'organisation
Primaire		
Secondaire		
Tertiaire		