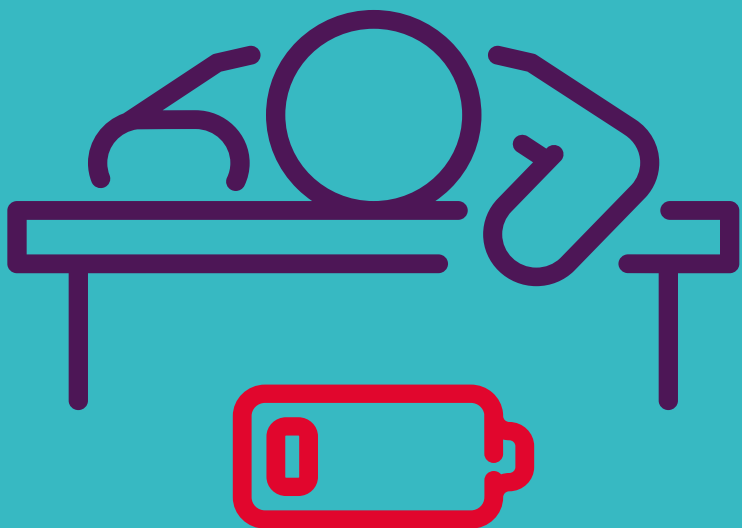


# Prévention du stress et du burn-out

Service Externe de Prévention et de Protection



securex 



Entre 2016 et 2021, le nombre de dépressions de longue durée (plus d'un an) chez les indépendants a bondi de 67 %.

Sur la même période, les cas de burn-out ont grimpé de 47 % (source: INAMI).

En tant qu'indépendant, vous êtes votre propre patron, mais cela ne signifie pas que vous êtes à l'abri du stress et du burn-out.

En effet, la charge de travail souvent conséquente, les horaires flexibles pouvant vite déborder et l'isolement professionnel font partie des réalités quotidiennes de nombreux indépendants.

Or, le stress et le burn-out peuvent avoir des effets dévastateurs sur votre activité et votre santé. Baisse de productivité, perte de motivation, difficultés de concentration, les conséquences peuvent être graves pour la stabilité de votre activité.

Il est donc essentiel de prendre des mesures pour prévenir le stress et le burn-out, et ainsi protéger votre bien-être et la pérennité de votre entreprise.

Cette brochure vous propose un guide complet pour :

- Comprendre les facteurs de stress et de burn-out
- Identifier les signes d'alerte
- Mettre en place des stratégies efficaces de gestion du stress

# QU'EST-CE QUE LE STRESS ?

## STRESS AIGU · STRESS CHRONIQUE · BURN-OUT

---



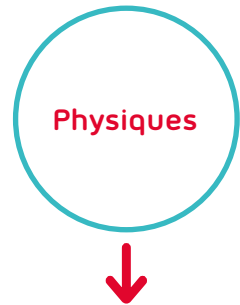
### Du stress...

Le stress aigu n'est pas négatif en soi. Il nous donne un **coup de boost**, qui nous permet de passer à l'action et de nous concentrer lors de moments stressants et éprouvants. Le stress peut donc nous aider à affronter un danger ou à respecter les délais.

Toutefois, quand nous sommes confrontés à une longue période de stress, qui nous mange beaucoup d'énergie, la **récupération** devient plus difficile. Nous entrons alors dans une zone à risque : le **stress sain devient malsain** et un dérèglement neurohormonal se produit dans notre organisme, avec de nombreux symptômes à la clé.

### Signes de stress

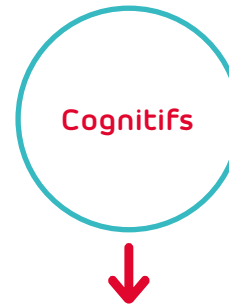
Il est important d'apprendre à reconnaître les signes de stress.



Il s'agit principalement de troubles du sommeil (et de fatigue chronique parce que le sommeil ne permet plus de récupérer) et de tensions musculaires avec des douleurs au niveau de la colonne vertébrale (dos, nuque). Toutefois, une altération de l'appétit, des douleurs d'estomac, des maux de tête, des nausées, des vertiges et une soudaine perte ou prise de poids sont aussi possibles. Selon certains auteurs, le burn-out peut aussi affaiblir le système immunitaire (Schaufeli et Bakker, 2007).



Anxiété, irritabilité, tension nerveuse, humeur dépressive, léthargie, etc. L'individu peut aussi ne plus ressentir aucune émotion.



La capacité à traiter les informations diminue (baisse de concentration, difficulté à effectuer différentes tâches en même temps, à relativiser et à prendre des décisions, troubles de la mémoire). La personne peut aussi commettre des erreurs mineures.



Cynisme, indifférence, diminution de l'empathie, isolement, comportement agressif dû à une tolérance réduite à la frustration, baisse de la motivation, retrait, diminution de l'estime de soi, dépendances (automédication pour améliorer ses performances au travail (amphétamines, cocaïne)).

## ... au burn-out

Le Conseil Supérieur de la Santé (CSS) définit le burn-out comme un épuisement causé par un manque (prolongé) d'équilibre entre l'investissement de la personne et ce qu'elle reçoit en retour. L'équilibre entre ce qu'un indépendant peut supporter et la charge qu'il s'impose est alors structurellement perturbé.

### Le burn-out se reconnaît à quatre symptômes clés :

1

épuisement (physique et mental)

2

prise de distance mentale (retrait par rapport au travail)

3

dérèglement cognitif (problèmes de mémoire, troubles de la concentration...)

4

dérèglement émotionnel (réactions émotionnelles violentes ou, au contraire, apathie, sentiments dépressifs...)

Investir dans votre bien-être, c'est investir dans votre avenir. En prenant soin de vous, vous optimisez vos performances et augmentez vos chances de réussite.



# PRÉVENTION DES SYMPTÔMES DU STRESS ET DU BURN-OUT : SUR QUOI SE CONCENTRER ?

## Caractéristiques de l'organisation

Le Job Demands-Resources Model, ou JD-R model, est un modèle qui permet de comprendre les facteurs qui influencent le bien-être et la performance au travail. D'après le Job Demands-Resources Model, le stress découle d'un **déséquilibre entre la charge qu'implique l'emploi** (par ex. les informations qu'une personne doit traiter) **et la capacité à supporter une charge** (par ex. ce dont une personne est capable mentalement) dont dispose le travailleur pour compenser cette charge. Le problème ne se limite donc pas à une « surcharge de travail ».

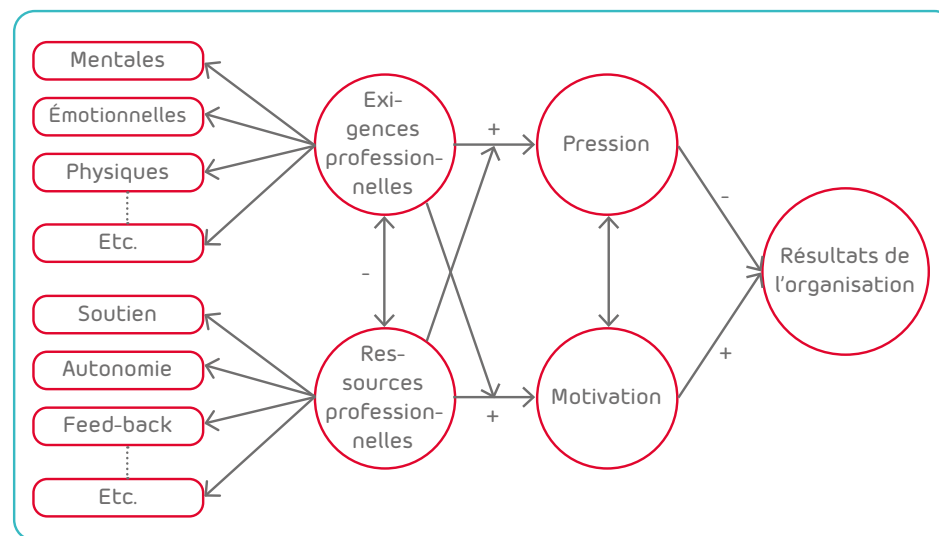
Le modèle classe les conditions de travail en deux catégories : **celles qui procurent de l'énergie** (ressources professionnelles) et **celles qui en consomment** (exigences professionnelles). En outre, le modèle montre que lorsque les éléments qui donnent de l'énergie sont rares et ceux qui en prennent sont courants, le risque de stress et de burn-out augmente. Lorsqu'ils sont équilibrés, des facteurs tels que l'implication et le niveau de performance augmentent. Pour atteindre cet équilibre, les éléments qui coûtent de l'énergie doivent non seulement être limités, mais ceux qui en donnent doivent être renforcés.

**Exemple :** Marie, graphiste freelance, se trouve sous pression avec un logo à terminer dans 2 semaines. Elle jongle entre la création du logo, la communication client, la facturation et la recherche de nouveaux clients. Le stress et le manque de ressources risquent de l'épuiser.

Lucas, développer web indépendant, gère un projet de site web complexe. Grâce à une stratégie bien pensée (décomposition du projet, communication régulière avec le client, pauses pour se recharger), il réduit le stress, améliore sa concentration et augmente ses chances de réussite.

En comparant leurs situations, on constate que l'application du modèle JD-R permet à Lucas de mieux gérer les exigences de son travail et d'être épanoui professionnellement.

Prenez le temps d'identifier vos tâches énergivores et boosters pour mettre en place des actions concrètes et ainsi rétablir l'équilibre.



Source : Demerouti, E. ; Bakker, A.B. ; Nachreiner, F. ; Schaufeli, W.B. (2001)



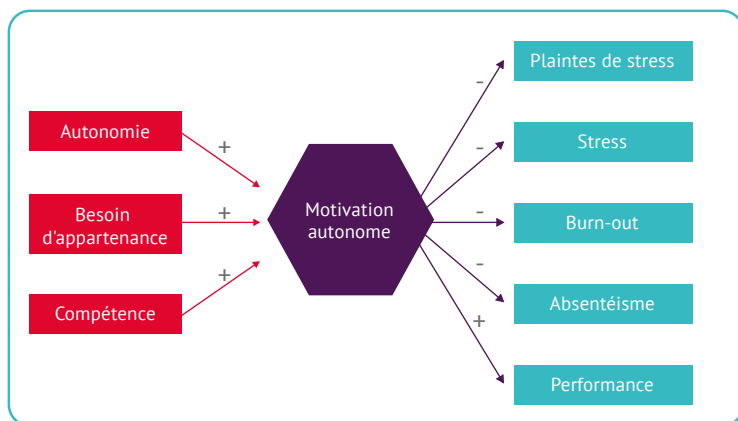
## Le modèle ABC : l'atout des indépendants pour une motivation autonome

Les indépendants ont des besoins fondamentaux en matière d'autonomie, de sentiment d'appartenance et de compétence. La satisfaction de ces besoins est essentielle à leur bien-être et à leur performance au travail. Mais comment rester motivé et performant sur le long terme ?

En appliquant les principes du modèle ABC :

- Autonomie :
  - Accordez-vous la liberté de choisir vos projets et vos méthodes de travail
  - Fixez-vous vos propres objectifs et deadlines
  - Gérez votre temps de manière flexible
- Besoin d'appartenance :
  - Rejoignez des réseaux professionnels ou des communautés d'indépendants
  - Participez à des formations et des événements pour rencontrer d'autres personnes
- Compétence :
  - Restez à jour dans votre domaine d'expertise en suivant des formations et en lisant des articles
  - Développez de nouvelles compétences

En appliquant ces principes, vous créez un environnement de travail propice à l'épanouissement et à la performance.



Source : Securex focus rapport (2017) : « La qualité de la motivation détermine l'âge jusqu'auquel vous souhaitez travailler »

## Caractéristiques personnelles

Un burn-out trouve son origine dans le travail. Cependant, la situation et les vulnérabilités personnelles jouent également un rôle. Les individus avec certains traits de personnalité, comme les perfectionnistes, les personnes ayant du mal à dire non et les people pleasers, ont un risque accru de développer un burn-out, surtout en combinaison avec une charge de travail élevée.

En tant qu'indépendant, il est crucial de comprendre ces facteurs et de mettre en place des stratégies pour les prévenir. Fixez des limites claires entre votre vie professionnelle et votre vie personnelle, apprenez à dire non aux demandes excessives, délégez certaines tâches si possible et prenez des pauses régulières et des congés.

Des événements négatifs et bouleversants (par ex. une séparation, un décès dans la famille, des difficultés financières...) peuvent aussi influencer le stress au travail. Si vous traversez une période difficile, n'hésitez pas à en parler à un proche ou à un professionnel.

## Déconnexion

Même si vous êtes votre propre patron cela ne signifie pas que vous devez être constamment connecté et joignable. La culture de l'hyperconnexion peut avoir des effets néfastes. Voici quelques conseils pour vous aider à déconnecter :

- Déterminez des heures de travail et respectez-les
- Éteignez votre ordinateur et votre téléphone en dehors de ces heures
- Créez un espace de travail dédié
- Prenez des pauses déjeuner loin de votre ordinateur
- Levez-vous et bougez toutes les 30 minutes

La déconnexion n'est pas un luxe, mais une nécessité pour les indépendants qui souhaitent préserver leur santé mentale et leur performance.

# SECUREX, VOTRE PARTENAIRE POUR VOTRE BIEN-ÊTRE

Le stress et le burn-out peuvent avoir des conséquences importantes sur votre santé et votre activité professionnelle. Securex vous accompagne en tant que caisse d'assurance sociale.

Nous proposons un large éventail de formations sur la résilience, le bien-être mental, la gestion du stress et du burn-out, ainsi que la sensibilisation à ces sujets.

[Inscrivez-vous à une de nos formations](#)

Vous avez besoin d'aide ? Notre personnel de santé vous conseille gratuitement. L'avantage ? Nos experts Securex connaissent parfaitement le monde des indépendants. Ils sont également formés pour vous offrir les premiers soins en cas de problèmes psychiques. Si nécessaire, ils vous orienteront vers un professionnel externe.



Éditeur responsable : Groupe Securex ASBL, Patrick Ghyllebert, avenue de Tervueren 43, 1040 Bruxelles - 908F188 Stress & burnout\_Entrepreneur - 13/06/24