

Le burn-out est contagieux...

Soumis par Fabrice Pastor

Le Professeur Jörg Fengler, de la faculté de psychologie de l'Université de Cologne, est un spécialiste du phénomène d'épuisement appelé "burn-out".

Le burn-out consiste en un phénomène d'épuisement physique et mental qui survient souvent après des périodes de stress. Le phénomène s'accompagne de maux de tête, de maladies cardio-vasculaires, de troubles de la digestion, de perturbations du sommeil, d'une consommation accrue de tabac, d'alcool ou d'autres psychoactifs, et d'une émotivité exacerbée.

Jörg Fengler constate qu'il y a de plus en plus d'entreprises où les travailleurs sont frappés collectivement par le syndrome du burn-out, dans tous les départements et à tous les niveaux hiérarchiques.

Une des principales causes réside dans une pression croissante sur les travailleurs à la suite de mesures de rationalisation et de réorganisation. Les travailleurs affectés peuvent vite avoir tendance à se plaindre et à grogner. Et parce que les collègues adaptent leur comportement à celui du groupe, ils développent une humeur négative qui peut mener lui-même au burn-out.

Dans de nombreux cas, le burn-out se répand dans l'entreprise, comme le confirme les travaux du psychologue du travail Hans De Witte de la faculté de psychologie de l'Université catholique de Louvain.

Source : Institut de Cognitique, Bordeaux.