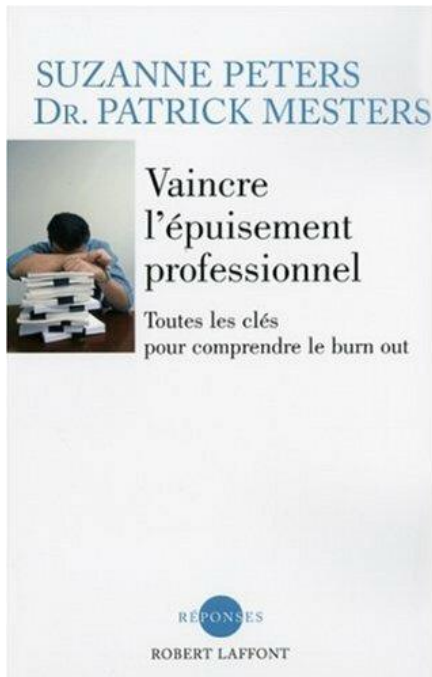


VAINCRE L'ÉPUISEMENT PROFESSIONNEL
Toutes les clés pour comprendre le burnout

Dr Patrick MESTERS

Suzanne PETERS



Fatigue chronique, perte de motivation et d'efficacité au travail, sentiment d'être débordé, auto dévalorisation, irritabilité et manque de concentration croissants... Le burnout, ou épuisement professionnel, survient quand on a l'impression de perdre le contrôle de son environnement professionnel, d'être traité injustement et de perdre tout soutien. Ce syndrome psychologique lié à l'environnement et non à la personne est aujourd'hui en pleine expansion et concerne tous les milieux professionnels. Actuellement, 25 % des personnes qui travaillent seraient en burnout moyen, traversant une période de mal-être, de baisse de rendement et de frustration. Environ 4 à 7 % sont en burnout complet avec comme conséquences arrêts maladie, absentéisme et dépression. Et l'on estime à 16 % les personnes en risque de burnout... Patrick Mesters, psychiatre, et Suzanne Peters, coach d'entreprise, ont composé cet ouvrage à quatre mains pour nous aider à comprendre ce phénomène, savoir le détecter et l'enrayer

grâce notamment aux spécialistes de la souffrance dans le travail, les psychiatres, psychothérapeutes ou coaches... Au travers de nombreux témoignages, ils montrent qu'il est possible à l'individu de surmonter cette descente aux enfers et même de rebondir ! Cependant, c'est aussi à la société et l'entreprise de faire face à leurs responsabilités dans un monde en mutation : les auteurs appellent ainsi à la mise en place d'un réseau social professionnel et privé qui permette de gérer un stress croissant et de résister aux nouvelles formes d'insécurité liée à la mondialisation de l'économie.

Parution : 22 Mars 2007

Format : 153 x 240 mm

Nombre de pages : 256

Prix : 19,50 €

ISBN : 2-221-10831-0