

SENSIBILISER AU BURN OUT DES DIRIGEANTS



Mme Audrey BUTTNER – *Psychologie du travail, IPRP – AIPVR – Valence*

Dr Eric GUGLIELMINO – *Médecin collaborateur – AIPVR – Valence*

Mme Marion FIEF – *Chargée de communication – AIPVR – Valence*

Introduction :

Il existe une inquiétude de la part des dirigeants d'entreprises qui sont fortement demandeurs d'informations sur les RPS, et particulièrement le burn out. Le thème du burn out a été très abondamment traité et étudié ces dernières années, au point que le terme est devenu d'usage courant et malheureusement souvent galvaudé.

Mais l'immense majorité de ces publications concernent les salariés non dirigeants. Il existe très peu de données sur les dirigeants d'entreprise. Pourtant cette population est particulièrement exposée, et mérite une attention particulière de la part du médecin du travail. Toute la difficulté est d'arriver à les convaincre de l'intérêt d'un suivi régulier, trop souvent délaissé, et de se faire aider en cas de situation devenue difficile.

Sollicité par le Collectif des Entreprises Drôme Valence (CEV – groupement d'employeurs) pour une action collective sur le burn out des dirigeants, le service de santé au travail de Valence (AIPVR) s'est mobilisé pour proposer une conférence débat en développant un mode d'interaction percutant et innovant pour :

- ▶ faire comprendre le phénomène et ses effets et déconstruire les idées reçues,
- ▶ rendre le dirigeant acteur dans l'identification de ses propres facteurs de risque, et le repérage des manifestations du burn out,
- ▶ proposer une conduite à tenir.

La collaboration entre le service de santé au travail et une association patronale a permis de mobiliser plusieurs réseaux et ainsi de toucher plus de 100 personnes en une soirée.

Méthodologie :

Trois réunions, associant le groupe de travail CEV et des compétences de l'AIPVR (chargée de communication, médecin du travail, psychologue) ont permis d'analyser la demande (volonté de CEV d'aborder certains aspects : prévention, dépistage, conduite à tenir, l'après burn out), de proposer et d'organiser l'évènement.

L'évènement a été proposé gratuitement à tous les dirigeants et cadres supérieurs du bassin valentinois quels que soient la structure et le secteur d'activité, incluant ceux n'adhérant pas à CEV ni au service de santé au travail de Valence.

Une invitation numérique a été envoyée à l'ensemble des adhérents (CEV et AIPVR) avec lien vers le site de l'AIPVR pour inscription en ligne. Elle a également été diffusée au sein de différents réseaux : CPME, BTP, la French Tech, CCI, communauté d'agglomération, BNI, CARBAO, diverses associations entrepreneuriales locales. L'invitation proposait un lien vers un questionnaire d'auto-évaluation du risque d'exposition au burn out (PINES, short version). Nous avons utilisé les résultats pour illustrer la conférence.

Le support d'intervention PowerPoint a été préparé par l'AIPVR. Il comprenait, conformément au souhait exprimé par CEV, des témoignages. Pour une question de timing et de garantie du message, le choix s'est porté sur la projection de témoignages par vidéo plutôt que d'un intervenant « *en direct* ».

Compte tenu du public cible et de la sensibilité du sujet, nous avons opté pendant l'évènement, pour un outil d'échanges interactifs (basé sur l'envoi d'SMS) garantissant l'anonymat des utilisateurs pour :

- ▶ leur poser une question en lien avec les résultats de l'auto-évaluation et afficher en temps réel les réponses de la salle,
- ▶ recevoir instantanément les réactions et questions tout au long de la conférence, de les sélectionner, les diffuser et y répondre, en gardant bien sûr la possibilité de questions directes aux intervenants.

Les échanges se sont poursuivis autour d'un cocktail apéritif.

Résultats :

Le développement d'un support de sensibilisation et de deux fiches information et prévention sur le burn out du dirigeant a été assuré par l'AIPVR.

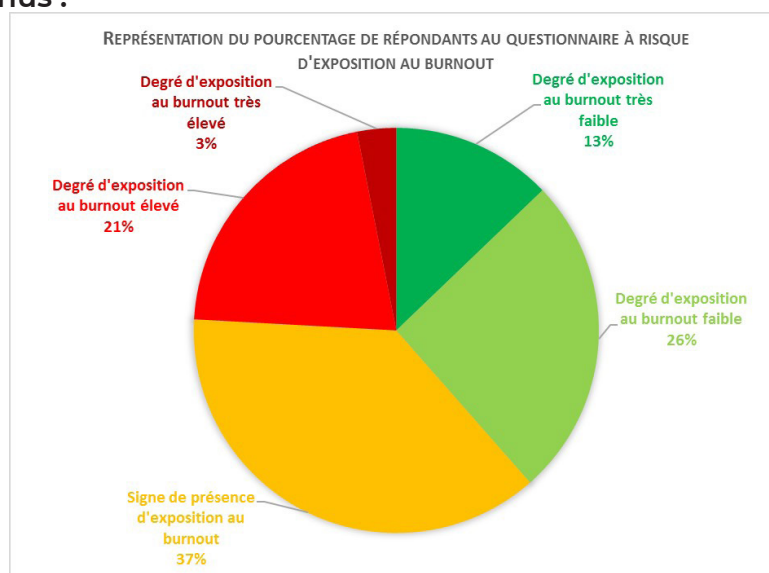
Sondage préalable en lien dans l'invitation : 257 dirigeants ont testé leur degré d'exposition au burn out entre le 06/02/18 et le 05/03/18, mettant en avant un risque pour 60% des répondants (le statut du dirigeant semble impacter les résultats).

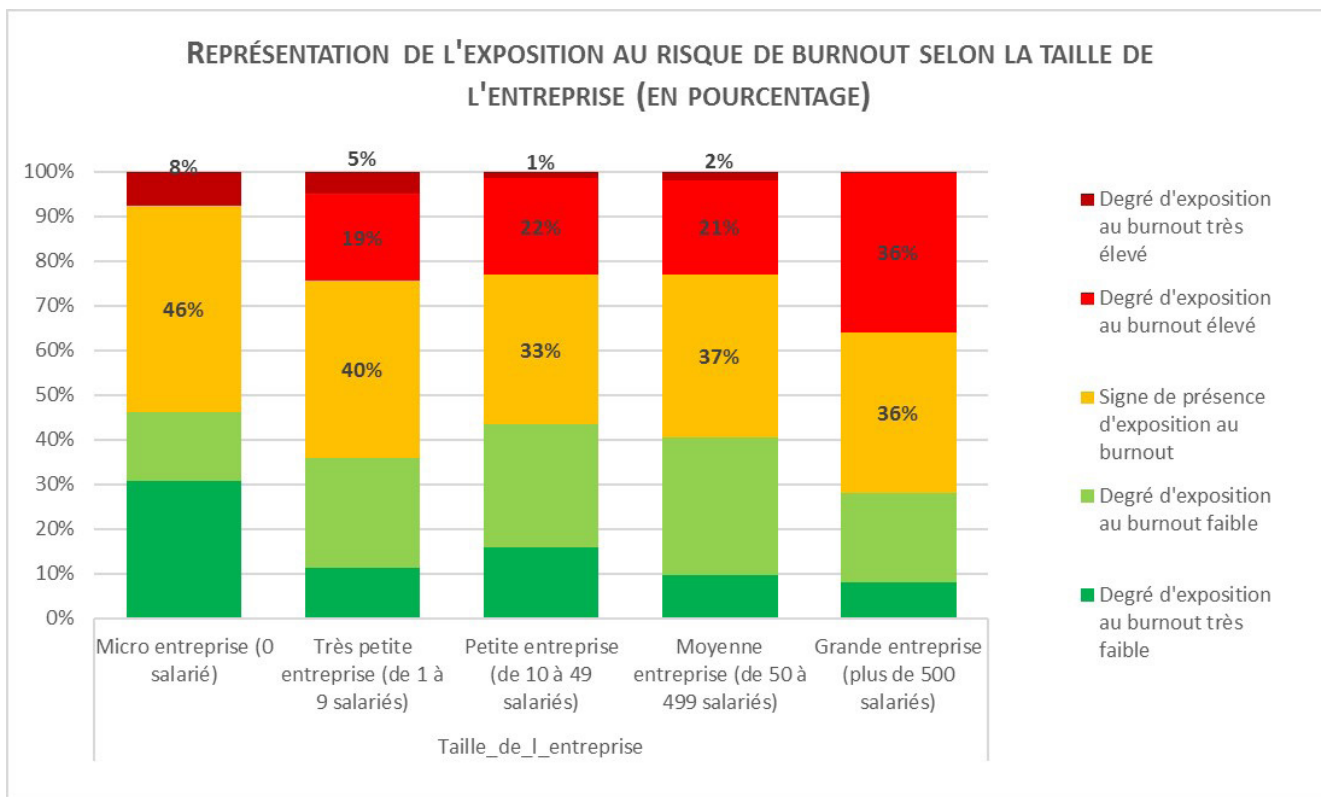
Questionnaire PINES - Short version :

En pensant à votre travail, globalement...

	Jamais	Presque jamais	Rarement	Parfois	Souvent	Très souvent	Toujours
1 ...vous êtes-vous senti(e) fatigué(e)							
2 ...vous êtes-vous senti(e) déçu(e) par certaines personnes							
3 ...vous êtes-vous senti(e) désespéré(e)							
4 ...vous êtes-vous senti(e) « sous pression »							
5 ...vous êtes-vous senti(e) physiquement faible ou malade							
6 ...vous êtes-vous senti(e) « sans valeur » ou « en échec »							
7 ...avez-vous ressenti(e) des difficultés de sommeil							
8 ...vous êtes-vous senti(e) délaissé(e)							
9 ...vous êtes-vous senti(e) déprimé(e)							
10 ...pouvez-vous dire « J'en ai assez »/« Ca suffit »							

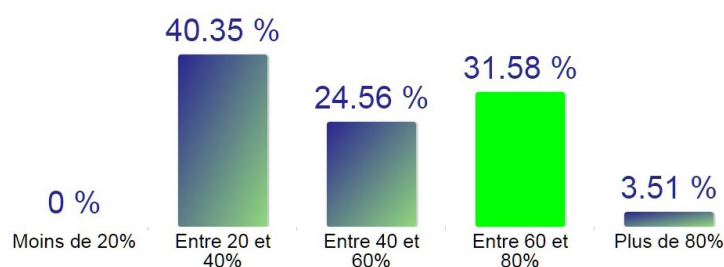
Résultats obtenus :





En introduction de la conférence, nous leur avons posé la question suivante à laquelle ils ont répondu par SMS :

Selon vous, quel est le pourcentage de répondants exposés à un risque de burnout ?

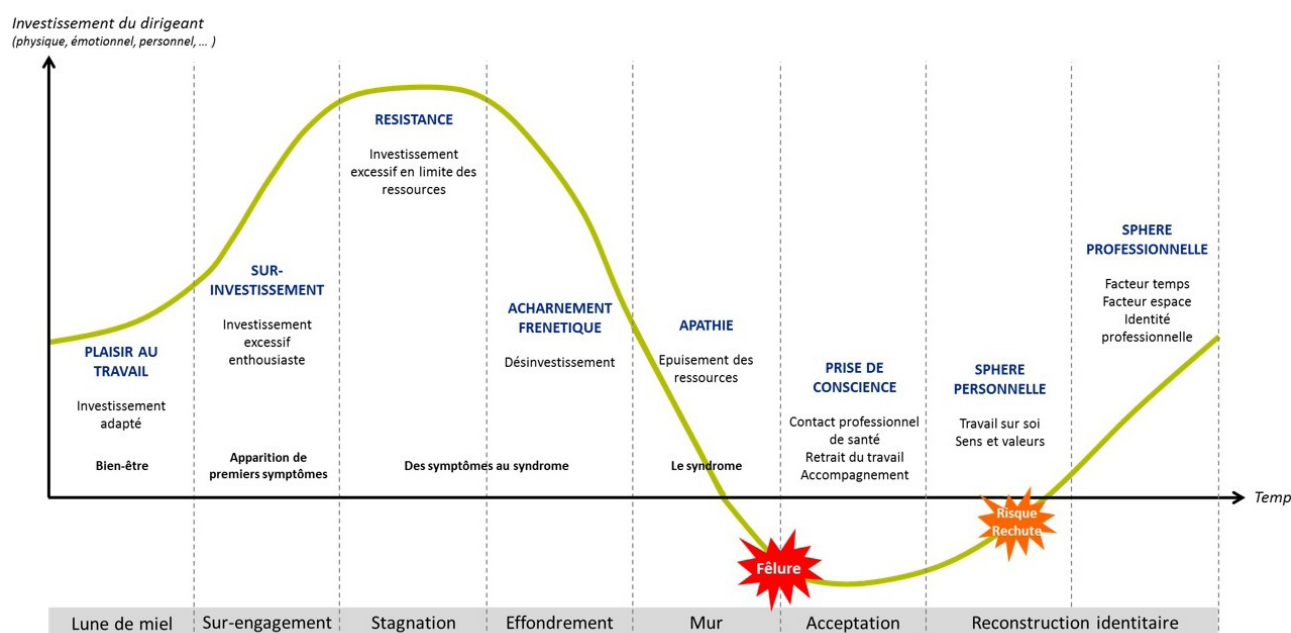


Conférence débat : 103 participants (sur 127 inscrits) et 94 SMS reçus.

La conférence a été co-animée par une psychologue du travail et un collaborateur médecin du travail et comportait les grandes parties suivantes :

- ▶ Présentation de ce qu'est le burn out : définitions, signes, conséquences, ...
- ▶ Explication des particularités du statut de dirigeant.
- ▶ Proposition de conduite à tenir pour la personne victime ou les personnes témoins.

Courbe du burn out :



Enquête de satisfaction post-événement : base 25 répondants (72 % adhérents CEV, 48 % adhérents AIPVR).

96 % des répondants déclarent être satisfaits par l'évènement (outils et interactions), dont 64 % très satisfaits.

Discussion en rapport avec l'objectif :

Sondage préalable en lien dans l'invitation.

Il est probable que notre sondage comporte le biais suivant : les personnes exposées au risque de burn out sont plus susceptibles d'être intéressées par une conférence sur le sujet et donc de répondre à ce type de test.

Comparaison à certaines études :

- ▶ Etude 2011 Seine et Marne : 20 % des dirigeants souffrent de symptômes liés au stress professionnel.
- ▶ Etude dans le Limousin : résultats similaires.
- ▶ Etude 2010 : (800 dirigeants de TPE et PME) : 63 % de stress, 34 % de problèmes de santé en lien avec le travail.
- ▶ Un dirigeant de PME sur six (15,6 %) se trouve en état d'épuisement professionnel et est fortement exposé au risque de burn out.

Le nombre de SMS reçus au cours de la soirée manifestent l'intérêt de la cible pour la thématique.

La mutualisation des moyens financiers et des ressources techniques et humaines (CEV et AIPVR) a permis de proposer un évènement et un mode d'échanges interactifs à la hauteur du challenge et du sujet. Cependant, aucune action n'a été engagée à la suite de l'évènement, bien que cela nous semble incontournable à l'avenir.

Différentes pistes sont à envisager pour poursuivre et approfondir cette thématique : sensibilisation des managers, des salariés, suivi de la santé du dirigeant,...

Conclusion :

En s'appuyant sur une coopération avec un groupement d'employeurs, aborder le burn out du dirigeant, ouvre le débat et désacralise un sujet sensible et encore tabou pour cette population. Cette collaboration nous a positionnés en véritable partenaire de confiance pour la préservation de la santé et de la prévention des risques d'une population en marge du système.



Pour contacter l'auteur : m.fief@aipvr.com