

Le burn-out reconnu comme un syndrome par l'OMS

Bonne nouvelle : nous disposons désormais de nombreux outils pour améliorer le bien-être des employés au bureau.

🕒 Lire 8 minutes



Vous vous sentez stressé au bureau ? Vous n'êtes pas le seul. Si l'Organisation mondiale de la Santé (OMS) vient à peine de reconnaître le burn-out comme un « phénomène lié au travail », le débat autour du bien-être des employés n'est pas nouveau. Cette nouvelle désignation rappelle toutefois la nécessité de s'attaquer aux racines du problème.

Au mois de mai, l'OMS a intégré le burn-out à sa onzième Révision de la Classification internationale des maladies, qui entrera en vigueur en janvier 2022. Dans ce texte, le phénomène est décrit comme un syndrome « résultant d'un stress chronique au travail qui n'a pas fait l'objet d'une prise en charge adéquate ».

Il se caractérise par trois symptômes majeurs :

- Un sentiment de manque d'énergie ou d'épuisement
- Un détachement ou une attitude négative ou cynique vis-à-vis du travail
- Une baisse de productivité

Deux ans avant l'annonce de l'OMS, Rand Corp., la Harvard Medical School et l'Université de Californie à Los Angeles ont mené une étude approfondie auprès de plus de 3 000 employés américains. Celle-ci a permis de mettre en lumière l'ampleur du stress au travail et son impact sur la santé physique et mentale des collaborateurs.

À l'heure où l'OMS s'efforce de définir des directives en vue d'enrayer ce phénomène, nous en savons déjà beaucoup sur les méthodes permettant d'améliorer le bien-être cognitif, physique et émotionnel des employés. Voici quelques recommandations à suivre afin d'éviter le burn-out :

STIMULER L'ACTIVITÉ CÉRÉBRALE

L'interaction entre activité physique, créativité et collaboration est primordiale. Il est ainsi avéré que le mouvement active le cerveau. Diverses études viennent régulièrement confirmer l'existence d'un lien entre le corps et l'esprit : l'Université de Stanford a notamment découvert que la marche améliorerait la créativité de 60 % en moyenne. À l'inverse, la position assise a pour effet de ralentir l'activité cérébrale. Il est donc essentiel d'encourager les individus à abandonner les comportements passifs et sédentaires au profit d'une implication active propice à l'idéation. (Lire La science de la collaboration)



OFFRIR DES MOMENTS DE RÉPIT

Nous savons également qu'il est impossible d'être concentré en permanence. Ainsi, les espaces de travail les plus performants favorisent les activités collaboratives tout en tenant compte des besoins individuels (lire : [Nouveaux modes de travail. Nouvelles règles.](#)). Par moments, il est essentiel de pouvoir s'isoler et laisser son esprit vagabonder. Car c'est justement pendant ces instants de solitude que le cerveau crée des connexions permettant de générer de nouvelles idées et d'aborder les problèmes différemment.



ENCOURAGER LE MOUVEMENT

Dans les années 1980, la montée en puissance du concept d'ergonomie a donné lieu à un grand nombre d'études sur le bien-être physique au bureau. Il s'est avéré que les sièges ajustables ne représentaient qu'une petite partie de la solution : les individus doivent avant tout être encouragés à changer de posture tout au long de la journée. Heureusement, nous disposons désormais de nombreux outils permettant aux employés de rester actifs au bureau.



FAVORISER LES ÉCHANGES

Le travail est une activité sociale. Pour être pleinement épanouis, les employés doivent pouvoir créer des liens avec leurs collègues et développer un sentiment d'appartenance. Ainsi, l'espace de travail constitue un outil essentiel au service de la cohésion.



DONNER DU SENS AU TRAVAIL

De plus, nous savons que les individus sont plus investis lorsqu'ils comprennent la finalité de leur travail, qu'il s'agisse d'exercer une influence positive sur la société ou de contribuer à la stratégie globale de l'entreprise. L'espace de travail peut refléter les valeurs d'une organisation ainsi que les moyens mis en œuvre pour atteindre ses objectifs.

Pour en savoir plus sur la manière de concevoir des espaces favorisant le bien-être, lire Bien-être : une question fondamentale dans les archives du magazine 360°.

Produit présenté

Steelcase Rise