



Air France

À quelle étape en êtes vous ?



## LES 5 ÉTAPES QUI MÈNENT AU SYNDROME D'ÉPUISEMENT PROFESSIONNEL



### Étape 1 PLAISIR AU TRAVAIL

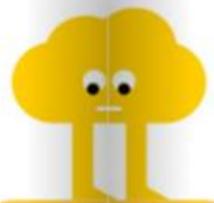
Dynamique voire enthousiaste, le salarié ou l'agent affiche une réelle satisfaction dans son activité professionnelle. Soucieux de se surpasser, il accepte les aspects complexes ou négatifs de son travail en affichant une motivation et une persévérance à toute épreuve. Cette motivation stimule le lobe frontal et permet la sécrétion d'ocytocine (l'hormone du plaisir).



### Étape 2

#### SURMENAGE

Le plaisir disparaît peu à peu devant l'importance de la charge de travail ; il laisse alors la place au stress chronique. Soumis à une charge de travail importante, voire excessive, le salarié ou l'agent laisse peu à peu son environnement professionnel envahir sa vie privée. Le temps de travail dépasse de manière régulière les 10 à 12 heures par jour, si bien que le surengagement n'est plus ponctuel, mais chronique.



### Étape 3

#### ACHARNEMENT

Le salarié ne parvient plus à se déconnecter du travail. Obsédé par l'atteinte des objectifs, il se met une telle pression que son travail baisse notablement en qualité. À ce stade, le salarié ou l'agent « work addicted » est dans un état si compulsif qu'il acceptera très difficilement qu'on lui allège sa charge de travail.



### Étape 4

#### DÉSILLUSION

Le salarié ou l'agent se rend compte que, malgré ses efforts constants, sa carrière n'évolue pas comme il voudrait, ou que ses efforts ne sont pas reconnus. Il est fatigué et déçu. À cette étape apparaissent les premiers signes cliniques : impatience, irritabilité, cynisme, isolement, troubles somatiques.



### Étape 5

#### EFFONDREMENT

C'est la dernière étape, inexorable. Le salarié ou l'agent hyper investi décroche souvent à la suite d'un acte de critiques ou de dénigrements qu'il perçoit comme injustes, voire humiliants. Il craque littéralement, le travail devient pénible et n'a plus de sens. L'existence de cet événement est importante à rechercher, car cela pourra être le départ de la déclaration d'accident du travail (voir page 15).



Pour contacter votre équipe Cargo

@ : [afcargo.cfecgcaf@gmail.com](mailto:afcargo.cfecgcaf@gmail.com) – Site : <https://cfecgcaf.org/entite/cargo>



## LE SYNDROME D'ÉPUISEMENT PROFESSIONNEL

Comment  
l'identifier  
et mieux  
le prévenir ?

MÉMO PRATIQUE

