

FRANÇOIS NADLER

vous répond



Je m'interroge beaucoup sur un de mes employés qui est un excellent élément, et qui vient de faire un burnout... Comment puis-je éviter de telles situations à l'avenir ?

Voilà une excellente question ! Et je vous félicite de la poser ! La prévention en entreprise est un élément clé face aux risques de burnout. Bien entendu, l'employé a sa part de responsabilité mais nous en parlons dans une autre question. En tant que chef d'entreprise, vous avez la possibilité – je dirais même la responsabilité – de veiller sur la santé au travail. D'ailleurs, il existe déjà bon nombre de règlements traitant de la sécurité au poste de travail. Nous devrions y apporter des éléments qui concernent la santé psychologique également !

Voici quelques outils qui vous permettent – à vous, employeurs – de prévenir des situations de burnout chez vos employés :

1/ Remerciez de temps à autre votre employé pour son travail, dites-lui votre satisfaction, ce que vous appréciez en lui, ce qu'il a fait de bien, ses qualités, autant humaines que professionnelles. Lui « mettre de la pommade » n'est en aucun cas un signe de faiblesse et ne le conduira pas à se reposer sur ses lauriers, bien au contraire !

2/ Félicitez-le pour ses succès, encouragez-le en cas d'échec, rappelez-lui son droit à l'erreur, son droit à l'humanité. Dites-lui qu'il n'a pas besoin de vous convaincre « qu'il est bon », mais que vous êtes sensible à ce qu'il investit de lui-même pour le bien de l'entreprise. Nous avons parfois de la peine avec ce genre de discours, n'est-ce pas ? Pourtant, le résultat est vraiment surprenant. Essayez pour voir !

3/ N'hésitez pas à lui dire « stop ! Prend du repos ! » ; poussez-le à s'accorder du temps pour lui, pour sa famille, pour son ou sa conjoint(e), sans hésiter à lui dire également « j'aime quand tu prends du bon temps pour toi, ça te fait du bien et j'en mesure aussi les résultats dans ton travail ! ».

4/ Par exemple, rendez les pauses obligatoires, déterminez un temps minimum pour le repas de midi, une heure butoir en fin de journée. Lui poser des limites contractuelles l'aidera à respecter ses propres limites. Et en tant qu'employeur vous aurez tout à y gagner d'avoir un employé mieux reposé, mieux concentré, de meilleure humeur parce qu'il dispose du temps nécessaires à reposer ses neurones.

Le burnout faisant partie des phénomènes sociaux actuels, il est important que chaque employeur s'y intéresse et en tienne compte. Cela fait partie de la prévention des accidents, de la santé en entreprise. Toujours plus d'entreprises en tout genre organisent des journées de réflexion, de prévention et de dépistage des risques de burnout avec l'aide de professionnels. Ces employeurs ont vu le taux d'absentéisme descendre, les performances des employés augmenter, la qualité des relations publiques comme des prestations s'améliorer. Imaginez le résultat sur leur chiffre d'affaire !

Je ne peux que vous encourager à prendre ce thème au sérieux, pour le bien de votre santé, de la santé de vos employés et de la santé de votre entreprise.

Ces propos vous ont-ils aidé ? Je l'espère, c'est à moi de vous souhaiter une bonne réussite avec vos employés !