

Rôle des conseillers d'orientation dans la problématique du « burnout »

(participation au blog "COinternet")

Voilà une bien belle thématique !

Oui le burnout est une réalité de plus en plus présente, hé oui les c.o. ont un rôle à jouer face à ce phénomène. Personnellement, c'est bien dans ce genre de counseling professionnel que souhaite m'impliquer le plus profondément.

Certains d'entre vous notez avec à-propos que c'est au niveau du pré burnout et du post burnout que l'expertise des c.o. est des plus pertinentes. Il y a un travail immense à faire au niveau de la prévention et cela, tant au niveau individuel qu'auprès des entreprises. Et il y aurait tant à développer sur le fait d'intervenir sur l'identité de la personne comme vous le faite remarquer. Il me semble que le plus beau du travail de counseling se situe là. Aider la personne, mais également l'entreprise, à mieux se comprendre, à mieux se percevoir, à identifier ses forces, ses valeurs, ses attentes, ses besoins et ainsi à mieux se situer dans l'interrelation entre les personnes et le travail afin d'éviter la surenchère des exigences en même tant qu'un meilleur rendement. Une personne qui a identifié ses caractéristiques sait mieux se positionner face à son milieu de travail sans s'y laisser engoutir, de même qu'une entreprise qui conscientise mieux ses besoins et attentes envers ses employés saura mieux offrir à ceux-ci des conditions de travail favorables pour les deux parties. Il y a non seulement des tonnes de préjugés à dépasser, mais également de grands trésors à faire découvrir !

Une mise en garde cependant. Bien que les conseillers en orientation puissent faire un travail fantastique d'accompagnement des personnes dans leurs difficultés professionnelles et identitaires, une personne vivant un burnout peut se trouver dans une zone de vulnérabilité importante qu'il faut savoir bien évaluer, peut toucher des problématiques de santé mentale pour lesquels il faut être habiletés avant d'intervenir, peut avoir besoin d'un autre spécialiste. Les sources du burnout ne sont pas uniquement au niveau de la relation entre la personne et le travail, elles peuvent également se trouver au niveau du psychisme de la personne elle-même. Cet accompagnement relève plutôt de la psychothérapie. Bien sûr, certains c. o. sont également psychothérapeutes ce qui les rend tout particulièrement apte à accompagner l'épuisement professionnel. Dans tous les cas, tout professionnel doit savoir identifier ses limites et ne pas hésiter à référer, consulter ou intégrer l'intervention d'un autre professionnel au besoin. C'est aussi de cette façon que nous contribuerons à être reconnus dans notre expertise par d'autres professionnels.

Ceci dit, quand vient le temps de la réintégration au marché du travail, la personne à tout particulièrement besoins d'un véritable travail d'orientation même si elle ne songe pas nécessairement à se réorienter. Apprendre à mieux se situer face à son emploi, au rôle qu'elle y joue, aux relations avec les collègues et les cadres, à la façon dont elle contribue à l'entreprise en fonction de ses aptitudes, valeurs et intérêts, à la reconnaissance qu'elle attend, à sa capacités à identifier et nommer ses limites, tout ceci est des plus importants dans la phase post épuisement et relève bien de l'accompagnement consistant à intervenir sur l'identité de la personne.

Isabelle Arsenault, M.A., c.c.c.

Psychothérapeute, bientôt c.o.!