



16/04/2024

# INFO' SNB

TOUTE L'ACTUALITÉ SNB/CFE-CGC SG  
CRÉDIT DU NORD



## DOSSIER SPÉCIAL

### « Qu'est-ce que l'épuisement professionnel »

**ATTENTION : Si à la lecture de ce tract vous vous sentez concerné alors ne restez pas seul, contactez-nous.**

#### DEFINITION DU SYNDROME DE L'ÉPUISEMENT PROFESSIONNEL – BURN OUT :

En 2017, la Haute Autorité de Santé (HAS) retient la définition suivante : L'épuisement professionnel appelé aussi BURN OUT « épuisement physique, émotionnel et mental qui résulte d'un investissement prolongé dans des conditions de travail exigeantes ».

**Cela vous parle ... sachez que le SNB est là.**

#### LES SYMPTÔMES ANNONCIATEURS DU BURN-OUT :

##### Manifestations cognitives :

- J'ai une altération de la pensée, du calcul, de l'attention et perte de créativité.
- J'ai du mal à prendre des décisions et passer d'une tâche à une autre.

##### Manifestations émotionnelles :

- Je me sens d'humeur triste, irritable.
- Je suis tendu.

##### Manifestations physiques :

- Je ne dors pas bien, j'ai des troubles du sommeil.
- J'ai mal à la tête, parfois des migraines.
- J'ai des tensions musculaires.
- J'ai mal au dos, j'ai des vertiges.

##### Manifestations comportementales ou interprofessionnelles :

- Je me replie sur moi-même.
- Je m'isole, je suis agressif parfois.

##### Manifestations liées à la motivation :

- J'ai l'impression de moins bien faire mon travail.
- Je ne suis plus motivé.

Vous cochez plusieurs cases alors ... ATTENTION, ce sont des signes précurseurs d'un « Pré-BURN OUT ».

On distingue 5 étapes qui mènent au BURN OUT :

- 1- Le manque plaisir au travail.
- 2- Le Surmenage.
- 3- L'acharnement.
- 4- La désillusion.
- 5- L'effondrement.

**Vos élus SNB sont là : <https://www.snb.org/adherez-en-ligne/>**



**SYNDICAT NATIONAL DE LA  
BANQUE SG CRÉDIT DU NORD**

Le réseau social de la Banque et des établissements Financiers



# INFO' SNB

TOUTE L'ACTUALITÉ SNB/CFE-CGC SG  
CRÉDIT DU NORD



## EFFECTUEZ LES BONNES DEMARCHES ... DANS LES BONS DELAIS ... ET SANS CRAINTE !

L'article L.4121-1 du Code du travail précise que « *l'employeur* doit protéger *la santé mentale et physique de ses salariés* ». Ce principe, qui ne fait AUCUN débat, doit absolument animer votre démarche. Vous ne devez pas redouter une vendetta de sa part. Votre santé et votre avenir professionnel dépendront de votre détermination à faire valoir vos droits.

Chuter et se blesser sur son lieu de travail ou faire un malaise dans son bureau, est un accident du travail qui doit être déclaré comme tel. Il en est de même pour certaines manifestations du Burnout comme évoqué juste avant.

Il existe **trois critères** qui permettent la reconnaissance d'un accident comme étant un accident du travail...

**Vos élus SNB sont là : <https://www.snbsg.com/adherez-en-ligne/>**

## CONSULTEZ SANS ATTENDRE VOTRE MEDECIN TRAITANT :

Vous devez faire constater votre état par le médecin de votre choix.

Le médecin établit un « certificat médical – CERFA 50513\*05 » (en 2 exemplaires) sur lequel il décrit les symptômes et les séquelles éventuelles de l'accident. Il en adresse un exemplaire directement à la CPAM.

Le médecin traitant vous délivre, si nécessaire, un « certificat d'arrêt de travail – accident du travail, maladie professionnelle ».

Des séquelles peuvent se révéler tardivement consécutivement à votre activité professionnelle. Vous disposez d'un délai de 2 ans à partir du moment où vous constatez le lien entre votre maladie et votre emploi.

***La réparation du BURN OUT passe par sa reconnaissance et donc sa déclaration qui peut se faire par 2 voies. ...***

**Vos élus SNB sont là <https://www.snbsg.com/adherez-en-ligne/>**

Malgré ce contexte particulièrement anxiogène, quasiment aucune déclaration d'accident du travail en lien avec un syndrome d'épuisement professionnel n'est faite.

**Votre santé et votre bien-être reste notre combat de tous les jours.**

**Pour l'ensemble de ces démarches, vos élus SNB vous accompagnent et vous conseillent !**



**SYNDICAT NATIONAL DE LA  
BANQUE SG CRÉDIT DU NORD**  
Le réseau social de la Banque et des établissements Financiers

**Vos équipes SNB CFE CGC-SG CREDIT DU NORD  
À votre Écoute !**  
Remy.vertain@snbsg.com delphine.vanpeene@snbsg.com

[ContactsnbCDN@snbsg.com](mailto:ContactsnbCDN@snbsg.com)

LinkedIn