

Demande de conseils pour gérer un bore out.

Par **ange38**, le **21/06/2023** à **07:25**

Bonjour

Je cherche une aide extérieure car je rencontre des grosses difficultés dans mon emploi.

Je travaille depuis plusieurs années dans le public. Suite à des remaniements mais aussi à un problème profond qui s'est aggravé dans cet établissement mon poste a été vidé de certaines de ses tâches me dépossédant de mon travail. Je me retrouve donc certain jours avec aucun travail depuis un moment (bore out) après 1 an de burn out. Je précise qu'originellement mon poste n'était pas anormal. Il y a eu une période de burn out et ensuite ca s'est transformé en bore out. Je n'avais rien demandé ce n'est pas moi qui aie changé le contenu du poste.

J'ai pointé le problème à ma hiérarchie qui n'en a rien à faire et me promet du travail (promesses non tenues). Ceci survient après 1 an de burn out qui s'est traduit de mon coté pas par un arrêt de travail (je ne pense pas qu'un arrêt aide car apres il faut revenir je pense que c'est encore pire si je m'absente je pense que je n'arriverais pas à revenir tellement ce boulot me rend malade) mais par des symptômes divers

grosse crise de migraine qui m'a conduite à l'hôpital une fois
maux de ventre maux de dos
Malaises évanouissements (dont en entreprise)
Insomnie dépression

A savoir que dans mon entreprise certaines personnes sont protégées et travaillent quand elles en ont envie (personne ne leur dit rien) ce qui impacte notre travail en bout de chaîne mais mes managers n'assument pas leurs responsabilités (protéger leur équipe). J'ai pointé plusieurs fois le problème la DRH est indifférente (certains agents ont été régulièrement en arrêt parfois 2 à 3 mois), le président s'en fout. Les syndicats ne servent à rien car certains membres proches de la direction en sont membres.

A qui puis je m'adresser pour avoir une aide réelle ? Je cherche une personne qui peut réellement m'aider => donc une personne NORMALE et SAINTE tout le contraire des managers qui pilotent cet établissement et ne le sont clairement pas car malgré le fait que certains salariés vont mal ils ne font RIEN.

Je conviens avec vous que ma solution est de quitter ce poste mais cela demande de l'énergie et se sentir bien pour aller ailleurs et moi je ne vais pas bien. J'ai besoin dans un premier temps d'aide pour aller mieux pour trouver ailleurs.

Merci de votre aide.

Par **Lorella**, le **21/06/2023 à 13:08**

Bonjour, je vous conseille d'exprimer votre souffrance morale et physique au médecin du travail.

<https://www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/F31472>

Par **ange38**, le **27/06/2023 à 19:10**

Bonjour

Merci du conseil. J'ai contacté le médecin du travail et on m'a dit qu'ils n'avaient pas de créneau car ils ont toutes les visites médicales obligatoires et peut-être aussi car on est à l'approche des congés estivaux.

J'aimerais bien pouvoir en parler avec quelqu'un.

J'en ai déjà parlé avec certains collègues car je m'entends bien avec mes collègues seule ma manageuse me pose problème vu que c'est elle qui me laisse sans travail et elle ne fait rien pour changer ça et vraiment c'est vraiment très dur d'aller au travail et de ne pas avoir de travail.

Je voudrais des conseils de quelqu'un de bienveillant qui puisse m'écouter et m'aider à me sentir mieux. J'ai besoin d'être soutenue.

J'ai déjà pointé le problème dans mon entretien annuel qui est dans 2 mois (nous avons un document écrit à préparer) mais je sais que cela ne changera rien car j'en ai aussi parlé avec l'assistante rh lors d'une formation et j'ai bien compris que ma seule façon de m'en sortir est de quitter cette manageuse.

C'est dommage car je m'entends bien avec certains collègues mais comme ma manageuse fait toujours blocage rien ne changera. Par ex une collègue est prête à me passer des dossiers ma manageuse va lui parler et lui dire de ne pas m'en donner. Donc vous voyez bien qu'il y a un problème. Je ne peux pas rester avec cette personne que je ne supporte plus elle me fait souffrir.

Merci

Par **ange38**, le **27/06/2023 à 19:12**

Je sens que ma manageuse a besoin de montrer qu'elle a du pouvoir et en abuse vu qu'une fois elle m'a dit tu es trop timide. Elle m'a aussi dit "tu sais c'est long quand on est dans un travail si on n'a pas grand chose à faire" donc j'ai juste l'impression que c'est volontaire et un peu malsain de sa part. De plus elle agit toujours différemment en présence d'autre personne ou seule avec moi et je ne trouve vraiment pas ça normal.

Elle a une image différente quand on est seule ou avec d'autres autour et ce n'est pas normal. J'ai juste besoin de tenir le temps de trouver ailleurs. J'aurais vraiment aimé que la médecine du travail puisse me recevoir et apparemment ils sont chargés en ce moment.

Par **Lorella**, le **27/06/2023** à **21:09**

Bonsoir,

C est bien dommage pour la médecine du travail. C est l interlocuteur privilégié pour la souffrance au travail. Vous pouvez lui écrire. Soyez synthétique. Je ne pense pas qu'il ou elle aura le temps de lire un roman.

J ai trouvé un document qui pourra vous aider (Dirrecte d Ile de France) avec des adresses à contacter

https://idf.drieets.gouv.fr/sites/idf.drieets.gouv.fr/IMG/pdf/depliant_souffrance_au_w_v5_web.pdf

Par **ange38**, le **27/06/2023** à **23:28**

Bonsoir

Merci . Oui je vous confirme j'aurais vraiment aimé avoir un rendez vous. J'en parle avec ma famille et avec certains collègues mais ils ne peuvent rien pour moi. La secrétaire coté médecin du travail m'avait demandée pourquoi je lui ai expliquée mon motif et on m'a dit on vous rappellera si on a un créneau :(j'avoue avoir été déçue.

Merci beaucoup pour le temps pris pour me répondre et pour le lien.

Honnêtement j'ai de plus en plus de mal à me motiver à aller au travail vu le contexte. En plus ça peut prendre du temps de trouver ailleurs et il faut tenir le coup. Je crois que cette façon d'agir m'a franchement brisée et pour être honnête j'ai un peu envie de demander à mon médecin de m'arrêter. Dans mon entreprise je me sens vraiment trop seule je suis beaucoup trop isolée et j'aimerais être avec un vrai manager. Ici je trouve que les gens se parlent pas assez. L'an dernier j'étais à la limite du burn out cette année c'est l'inverse ça fait trop pour moi j'en peux plus.

Je vais essayer d'aller à une adresse de votre guide. J'ai besoin d'être entourée car je le vis

vraiment pas bien.

Merci.

Par **AlfonsoThorington**, le **27/07/2023 à 17:20**

Bonjour,

Je vous invite à parler avec des personnes qualifiées et compétentes pour traverser cette période difficile. Vous pouvez par exemple consulter un médecin du travail ou un conseiller professionnel ou bien une association d'aide aux employés.

Bon courage et j'espère que vous allez trouver la solution qui vous convienne pour aller mieux.