

# « LA ROUE DU BURN-OUT »

- Effectif : jusqu'à 50 personnes
- Durée totale : 2 heures
- Matériel : 1 grande affiche par groupe, 1 roue du burn-out par participant.e, feutres

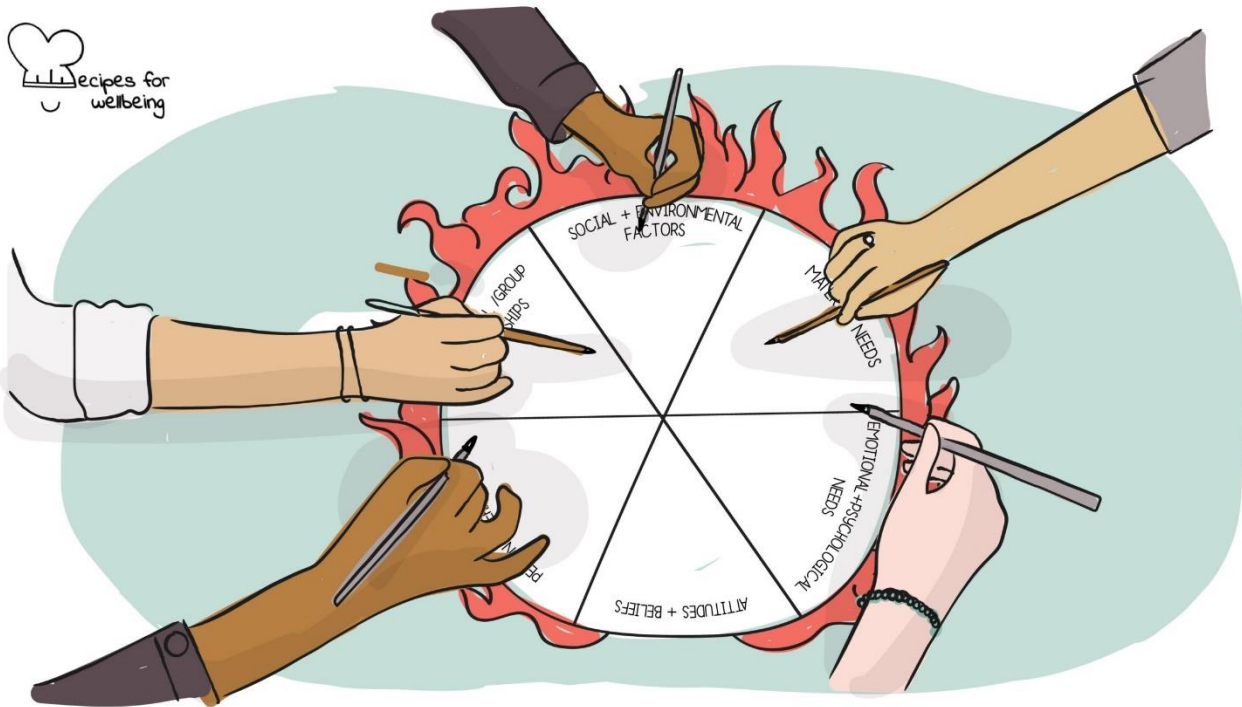


Illustration de 5 mains remplissant la roue du burn-out ensemble.

## INTENTION

*Explorer les causes profondes du burn-out.*

Très souvent, nous sommes conscient.es des symptômes du burnout tels que la fatigue physique et l'épuisement mental, le pessimisme, le cynisme, le sentiment d'isolement... Mais nous sommes moins conscient.es de ses causes, des conditions qui le génèrent.

L'activité suivante nous invite à réfléchir d'abord aux causes globales de l'épuisement pour aller ensuite vers ses causes au niveau individuel. Sans aller au-delà des symptômes, il sera difficile de trouver les causes profondes qui nous mènent vers le burnout et d'identifier les moyens les plus efficaces pour le prévenir.

**Attention** : Que cet exercice soit réalisé.e seul.e ou à plusieurs, il est important

- de poser un cadre de sécurité qui convienne à tous et toutes et dans lequel personne ne se sente contraint.e de participer ni de rester
- de rester attentif.ive et vigilant.e sur les conséquences éventuelles de l'atelier pour la/les personne.s qui le réalise.nt. Il peut être parfois très difficile de prendre conscience de la réalité de son épuisement et de s'y retrouver soudainement confronté.e. Idéalement, on prévoira une personne de confiance extérieure au groupe qui puisse offrir de l'écoute si nécessaire, voir même des contacts de professionnel.les susceptibles d'être sollicité.es dans la foulée de cet atelier.

Ce document est une traduction-adaptation de cette ressource <https://www.recipesforwellbeing.org/the-wheel-of-burnout/>

# ÉTAPES

## 1. Formation des groupes

Proposez aux participant.es de former des petits groupes de 3 à 5 personnes. Ces personnes seront ensemble pendant les 30 premières minutes de l'activité. Donnez à chaque groupe une grande feuille de papier et quelques marqueurs ou stylos.

## 2. Dessiner la roue du burnout

Dites aux groupes de dessiner sur leur affiche un grand cercle et de le diviser équitablement en six tranches différentes de la façon suivante :

- Facteurs sociaux et environnementaux larges
- Besoins matériels
- Besoins émotionnels et psychologiques
- Attitudes et croyances
- Comportements personnels
- Relations interpersonnelles et de groupe

Vous pouvez également fournir aux participant.es un exemplaire de la roue pré-imprimée.

## 3. Discuter en petits groupes

Chaque groupe dispose de 30 minutes pour discuter des principales causes de l'épuisement identifiées dans chacune des catégories mentionnées. Les participant.es sont d'abord invité.es à les noter dans la tranche correspondante de la roue pour ensuite en discuter collectivement.

## 4. Mise en commun

En utilisant le format "world café" (dans lequel une personne du groupe accepte de rester avec la roue du groupe et de la présenter aux autres), invitez tout le monde à passer de roue en roue, à observer les roues de l'épuisement des autres groupes et à poser des questions. Assurez-vous que chacun.e ait la chance de découvrir les roues des autres groupes et puisse poser des questions éventuelles de clarification.

## 5. Dessiner sa propre roue du burnout

À ce stade, invitez les participant.es à redessiner la roue du burnout sur une feuille de papier A4 (ou fournissez-leur une roue pré remplie) et à la compléter avec les causes du burnout qui les affectent personnellement. Cette partie de l'exercice est destinée à la réflexion individuelle.

## 6. Partage à deux

Proposez aux participant.es de se mettre en binôme et invitez-les à échanger sur leur roue avec leur partenaire.

## 7. Clôture

Proposez au groupe dans son ensemble de prendre un moment pour partager sur « comment je me sens émotionnellement après un tel exercice ? ». Voyez si certain.es ont un besoin de soutien immédiat. Prévoyez des ressources sur l'épuisement et le burn-out à distribuer, indiquez les contacts éventuels de professionnel.les sollicitables sur cette question.