

- [Accueil](#) >
- [Actualités](#) >
- [Archives 2022](#) >
- Armer vos collaborateurs contre le stress et le burn-out...

# Armer vos collaborateurs contre le stress et le burn-out : 5 astuces

Catégorie

Actualité

Publication

12/11/2022

Armer vos collaborateurs contre le stress et le burn-out : 5 astuces

*Le stress de longue durée freine la productivité et peut même entraîner une incapacité de travail. C'est regrettable pour le travailleur en question, mais certainement aussi pour votre entreprise. La solution : se concentrer sur la résilience. En effet, une équipe résiliente gère intelligemment les situations stressantes et est capable d'encaisser les coups. Nous vous mettons sur la bonne voie avec ces cinq astuces.*

## Astuce 1 : décelez à temps les signaux de détresse et discutez-en

Il faut tirer la sonnette d'alarme dès que vous ou vos collaborateurs remarquez un ou plusieurs des comportements suivants :

- votre collaborateur est **régulièrement absent** ;
- il/elle affiche clairement un **niveau d'énergie inférieur** et donne l'impression d'être fatigué(e) ;
- il/elle est **moins motivé(e)** et son rendement est plus faible que d'habitude ;
- il/elle est **moins optimiste et joyeux(se)**, ou affiche un comportement moins sociable.

Le cas échéant, discutez le plus rapidement possible de la situation avec le collègue en question. Vous pourrez ainsi analyser dans quel domaine vous pouvez lui apporter une aide.

## Astuce 2 : créez un environnement de travail motivant

**Les collaborateurs résilients sont heureux** et se sentent épanouis au travail. La motivation intrinsèque est cruciale à cet égard. Pour ce faire :

- veillez à ce que **les tâches soient parfaitement adaptées** aux intérêts et compétences de chaque collaborateur ;
- faites ressentir à vos collaborateurs qu'ils sont **indispensables** au bien-être de votre entreprise ;
- impliquez-les en **communiquant de manière transparente** et en étant ouvert à tout feed-back.

## Astuce 3 : veillez à l'équilibre travail-vie privée

Un bon équilibre entre travail et vie privée fait que vos collaborateurs se rendent chaque jour au travail avec enthousiasme. Des **horaires flexibles** peuvent y contribuer, tout comme le fait d'accorder des moments de pause suffisants et d'imposer le moins possible d'heures supplémentaires. Car une chose est sûre : une personne qui a la possibilité de recharger suffisamment ses batteries sera très productive pendant les heures de travail.

## Astuce 4 : mettez les bons outils à disposition

Le fait que vos collaborateurs apprennent eux-mêmes à déceler les signes de stress et de burn-out chez eux-mêmes et/ou chez leurs collègues constitue un atout important. Un grand nombre de **sessions d'information** et d'ateliers sont dispensés autour de cette thématique.

## Astuce 5 : encouragez un mode de vie sain

Toute personne qui adopte un mode de vie sain renforce automatiquement sa résilience. Faire suffisamment d'**exercice physique**, avoir une **alimentation variée** et dormir en suffisance constituent les meilleures armes contre le stress et le burn-out.

La devise du Vlaams Instituut Gezond Leven (Institut flamand pour la promotion de la santé et la prévention des maladies) est [Les collaborateurs menant une vie saine sont plus productifs](#)). Toute personne qui mène une vie saine est moins souvent absente, résiste mieux au stress et est donc plus productive. Élaborez [une politique de santé durable](#) et donnez des astuces à vos collaborateurs pour les aider à mener une vie plus saine à l'intérieur et à l'extérieur des murs de l'entreprise.

## Conclusion : stimuler la résilience est la solution par excellence contre le stress et le burn-out

Les collaborateurs qui se sentent en **bonne santé mentale et physique résistent** mieux au stress et ont moins de risque de se retrouver en incapacité de travail (de longue durée). Créez donc un **environnement de travail sûr, motivant et positif** dans lequel ils se sentent soutenus. Soyez attentif à tout signal de détresse précoce et prenez parfois le temps d'avoir une bonne discussion.

Source : [franchise.be](http://franchise.be)

[Retour aux actualités](#)