



DITES NON AU BURN-OUT

Information & Prévention en entreprise

Présenté par
Olivier PAIRON

- Auteur et consultant
- Spécialisé en surcharges mentales et burn-out
- Créateur de la méthode CAP®
"Control Attitude Program"

Contactez moi

0680924784 

www.controlattitudeprogram.fr 

7 Avenue d'Alsace 06240 Beausoleil 

Psychologie
M
BURN-OUT
Emotion
Al
Balance
Depression
Phlegm
Health
ress
ation
balance

[illegible]

Burnout



QU'EST CE QUE LE BURN-OUT

Le burn-out, ou **syndrome d'épuisement professionnel**, est un état de **fatigue émotionnelle, mentale et physique** lié à un stress prolongé ou mal régulé. Il ne touche pas seulement les personnes "fragiles" : il frappe souvent **les personnes les plus investies, les plus performantes, ou les plus impliquées.**



QUELQUES CHIFFRES

Une étude menée par OpinionWay en mai 2025 révèle que

81 % des salariés associent la fatigue mentale à leur travail.

45 % des salariés français se déclarent en détresse psychologique, dont 13 % à un niveau élevé, 1 salarié sur 10 est en burn-out sévère.

Parmi les populations les plus touchées figurent

- les femmes (52 %),
- 30–39 ans (54 %)
- 52 % des RRH & DRH estiment que les managers ne sont pas suffisamment formés
- 87 % des RRH & DRH reconnaissent être davantage en mode réaction qu'en prévention

Cela a un coût important et réel pour une entreprise.

LES SYMPTÔMES



Physiques et Cognitifs

- Fatigue chronique, vacances et repos inefficaces,
- Troubles du sommeil,
- Maux de tête, tensions musculaires, douleurs dorsales, palpitations, appétit variable,
- Efficacité diminuée, redoublement d'efforts inefficaces,
- Concentration, mémoire et attention en baisse.

Relationnelles/Emotionnelles

- Cynisme, détachement vis-à-vis de son travail et de ses collègues, travail mécanique,
- Manifestation d'une perte de sens,
- Comportements à risque (imprudences, agressivité),
- Humeur changeante, irritabilité, pleurs et accès de colère, manque d'entrain,
- Sentiment de solitude, dévalorisation et isolement,
- Comportements addictifs face à la tension ressentie : tabac, alcool, cannabis, tranquillisants, stimulants.

🧠 **Plus on agit tôt, plus il est simple d'éviter la rupture.**





SOUTENIR VOS COLLABORATEURS

Le traitement et la prévention du burn-out passent souvent par une approche multidimensionnelle, incluant

- **des changements organisationnels** pour réduire les facteurs de stress au travail,
- ainsi que **des stratégies individuelles** pour mieux gérer le stress,
- **développement de compétences** en gestion du temps,
- la mise en place de limites saines entre **vie professionnelle et vie privée**,
- le renforcement du soutien social, via une **permanence mensuelle de prévention au burn-out** sur le lieu de travail.





IDENTIFIER L'ORIGINE DU PROBLÈME

Les causes du burn-out peuvent être variées, incluant des facteurs organisationnels tels que

- Surmenage, objectifs irréalistes
- Manque de reconnaissance ou d'autonomie
- Conflits interpersonnels
- Valeurs de l'entreprise déconnectées des valeurs des salariés

ainsi que des facteurs personnels comme

- Difficulté à poser des limites
- Perfectionnisme, hyper-responsabilité
- Peur du jugement ou du rejet
- Sentiment de devoir "tenir bon" quoi qu'il en coûte

 **La prévention commence quand on ose regarder ces signaux sans culpabilité.**





AGIR & ACCOMPAGNER VOTRE ENTREPRISE

Une prise en charge personnalisée

🎯 Aider vos équipes :

- Mettre en place des espaces de parole et d'écoute confidentiels
- Instaurer une permanence mensuelle de prévention "burn-out" dans votre entreprise
- Former vos collaborateurs à la détection des signaux "burn-out"
- Favoriser une culture d'entreprise qui valorise la santé mentale

🧩 Ma démarche :

Une approche humaine, scientifique et personnalisée qui combine :

- Control Attitude Program ®
- Compréhension mécanisme émotionnel
- Travail sur les biais cognitifs et les automatismes mentaux
- Accompagnement collectif et individuel





LE RETOUR DANS L'ENTREPRISE

Le retour d'une personne après un burn-out est une phase cruciale.
Bien accompagnée, elle peut renforcer la cohésion et prévenir les rechutes.

1. Préparation du retour

Dialogue préalable
Plan de retour progressif

2. Accueil et soutien

Accueil positif
Mentorat ou parrainage

3. Réajustement des tâches et des objectifs

Réévaluation des responsabilités
Fixation d'objectifs réalistes

4. Soutien continu

Suivi régulier
Accès à des ressources de soutien

5. Amélioration de l'environnement de travail

Culture d'entreprise positive
Formation sur la gestion du stress

6. Flexibilité et adaptation

Flexibilité dans les arrangements de
travail
Évaluation et ajustement



FAISONS CONNAISSANCE

Je suis Olivier Pairon,

Psychopraticien, consultant en prévention du burn-out, conférencier et auteur.

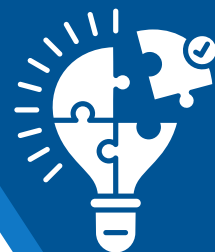
Fort de plus de 30 années d'expérience en entrepreneuriat, j'ai appris à comprendre en profondeur les comportements humains et les mécanismes émotionnels au cœur de la vie professionnelle.

Aujourd'hui, j'accompagne les dirigeants, les DRH, les managers et les entreprises dans la prévention et la gestion du burn-out, ainsi que dans la réduction de ses impacts humains et économiques.

J'interviens en cabinet, en visioconsultation, et directement au sein des entreprises, en France et à l'international.



Olivier PAIRON



MES INTERVENTIONS EN ENTREPRISE

 **Conférence** : “Prévention et gestion du burn-out en entreprise”
Durée : 1h30 – Sensibilisation & échanges
Public : managers, RH, dirigeants, salariés.

 **Formation** : “Managers, DRH et burn-out”
3 journées : Comprendre pour repérer et prévenir du burn-out.
Basée sur ma méthode CAP (Control Attitude Program).

 **Permanence & prévention**
Permanence 1/2 journée ou journée mensuelle dans vos locaux.
Écoute, orientation et prévention confidentielle pour tous vos collaborateurs.

Mes interventions proposées s'inscrivent pleinement dans le cadre de la QVCT (Qualité de Vie et Conditions de Travail) et de la prévention des Risques Psychosociaux (RPS), conformément aux recommandations de l'INRS et de l'ANACT. Elles visent la compréhension des réactions émotionnelles, la régulation du stress, l'amélioration de la relation à soi et aux autres, le développement des ressources internes, ainsi que la prévention durable du burn-out.





*Présenté par
Olivier PAIRON*

TRAVAILLONS ENSEMBLE

Information & Prévention du burn-out dans votre entreprise



Contactez moi

0680924784 

www.controlattitudeprogram.fr 

7 Avenue d'Alsace 06240 Beausoleil 