

Introduction de la psychologie positive en milieu professionnel afin de prévenir le burnout. Y'a-t-il un lien direct entre notre alimentation et notre bien-être ?

Quelques causes du burn out :

- ° Environnement professionnel (surcharge de travail, implication sur le plan humain importante, grandes responsabilités, rythme de travail, travail dans l'urgence, objectifs à atteindre très élevés, conflits interpersonnels).
- ° Manque de reconnaissance et de valorisation.
- ° Manque de clarté des tâches, confusion des rôles.

Symptômes :

- ° Epuisement physique et émotionnel.
- ° Efficacité professionnelle réduite – Sentiment d'être incompetent(e).
- ° Baisse de confiance en soi.
- ° Anxiété, inquiétude et insécurité.

Prévention :

- ° Adopter une alimentation saine.
- ° Pratiquer une activité physique régulière.
- ° Eviter la surcharge d'activité (dresser une liste des tâches prioritaires...).
- ° Apprendre à dire non de temps en temps et à déléguer si possible.

## Psychologie positive et alimentation, sont-elles des solutions supplémentaires pour la prévention de l'épuisement professionnel (burnout)

Travail de diplôme de Maya Bourquin

Directeur: Julien Bruno

Experte : Angelika Güsewell Schaub

### Méthode

La récolte de données a eu lieu de fin mai à début juin 2020 à travers le réseau social LinkedIn.

Le questionnaire a été divisé en 4 parties :




- ° Données (genre, âge, pays, situation professionnelle, etc...).
- ° Habitudes alimentaires.
- ° Echelle de la passion (passion harmonieuse, passion obsessionnelle).
- ° Test MBI \* (test inventaire de burn out – Maslach).

L'échantillon a été fait sur 198 personnes domiciliées en France et en Suisse.

\* Ce test permet d'évaluer 3 dimensions du burn out (**épuisement émotionnel**, **dépersonnalisation**, **la perte de sens de l'accomplissement de soi au travail**).

Certified Advanced Studies

### Résultats

 58  140  71 burn out      Age moyen : 38 ans

Dans notre échantillon, **l'épuisement émotionnel** était corrélé :

- Positivement à la **dépersonnalisation** ( $r=,668$  ;  $p\leq,05$ )
- Positivement à la **passion obsessionnelle** ( $r=,326$  ;  $p\leq,001$ )

La **dépersonnalisation** était corrélée :

- Positivement à la **passion obsessionnelle** ( $r=,186$  ;  $r\leq,012$ )
- Positivement à l'**apport en salade et crudités** ( $r=,194$  ;  $p\leq,008$ )

La **perte de sens de l'accomplissement de soi au travail** était corrélée :

- Positivement à la **passion harmonieuse** ( $r=,517$  ;  $p\leq,001$ )
- Positivement à l'**apport en viande** ( $r=,173$  ;  $p\leq,019$ )

### Discussion

- ❖ Il semblerait que la passion obsessionnelle est un facteur aggravant de l'épuisement émotionnel, idem pour la dépersonnalisation.
- ❖ En fonction de notre alimentation (bonne ou mauvaise), le score de passion obsessionnelle varie.
- ❖ Dans cette étude, il a été établi qu'il n'y a pas de lien entre une bonne et/ou une mauvaise alimentation et un épuisement professionnel.

La psychologie positive est une discipline scientifique supplémentaire pour prévenir un épuisement émotionnel (exemples ci-dessous) :

- ❖ Changer une passion obsessionnelle en une passion harmonieuse.
- ❖ Mettre en œuvre une stratégie d'adaptation (coping) pour les personnes à risque afin de prévenir toute dépersonnalisation.
- ❖ Améliorer son accomplissement professionnel en retrouvant un sens à son travail (objectifs SMART, modèle PERMA).

### Bibliographies

° Vallerand, R.J., Blanchard, C.M., Mageau, G.A., Koestner, R., Ratelle, C., Léonard, M., Gagné, M., & Marsolais, J. (2003). *Les passions de l'âme: On obsessive and harmonious passion*. Journal of Personality and Social Psychology, 85, 756-767.

° Maslach, C (2006). *Burn-out : l'épuisement professionnel*. Presses du Belvédère

° Grebot C. (2019). *Les pathologies au travail, stress, burnout, workaholisme et harcèlement. Approche intégrative*, édition Dunod

Maya Bourquin – Janvier 2021

Email : [mayabourquin@gmail.com](mailto:mayabourquin@gmail.com)

Un GRAND merci à toutes les personnes qui m'ont soutenu dans ce travail de diplôme et plus particulièrement à mon directeur de projet Julien Bruno ainsi que mes enfants Noreen et Loïc.