



Surchauffe de fin d'année : attention au burn-out !



Chaque semaine, l'essentiel de l'actu

- L'actualité de votre métier chaque jour
- Consultable sur PC et mobiles

100% sécurisé, votre adresse ne sera pas diffusée



© Delphimages

En 2019 nous publions un sujet sur le burn-out. Toujours d'actualité nous vous proposons de le redécouvrir aujourd'hui alors que les équipes financières sont en plein rush de fin d'année. Une grande vigilance est de mise sur la question de l'épuisement professionnel du Daf et de ses équipes.

Je m'abonne

*" Fin du premier semestre 2018 : j'étais lessivé. J'avais enchaîné **plusieurs mois intenses de clôtures et d'assemblées générales d'approbation des comptes** dans les différentes filiales. Lorsque tout a été terminé et validé, j'ai craqué. " Bertrand de Belmont a 45 ans, et 20 ans d'expériences dans le secteur de la Finance. Il revient, sans faux-semblant, sur cet épisode difficile de sa carrière professionnelle qui l'a conduit, il y a quelques mois (en octobre 2019-Ndlr), à quitter son poste de DAF chez Vulcain (1500 salariés. CA 2018 : 150 millions d'euros) dans lequel il s'épanouissait pourtant depuis plus de quatre ans. " *Les derniers temps, je travaillais de 7h du matin à 20h ou 22h, avec un quart d'heure de pose le midi, j'avais l'impression d'être dans**

un tunnel, dans une spirale dont la seule façon de sortir serait d'avoir un accident. **J'ai tenu bon tant qu'il le fallait absolument puis je me suis écroulé** ". Brutalement. Dans la semaine qui a suivi sa dernière assemblée générale, impossible de se concentrer. " *J'étais au bureau, devant mon ordinateur, mais je ne faisais absolument rien. J'ai fini par aller voir mon médecin* ".

Béatrice Mathieu, 43 ans, a elle aussi fait un burn-out. Un peu plus ancien, il remonte à 2015, mais elle se souvient encore parfaitement de ses souffrances de l'époque. DAF d'une association lyonnaise oeuvrant dans le domaine de l'insertion sociale, elle avait dû faire face à une charge progressivement excessive de travail. " **L'association est passée de 29 à 100 salariés sans que je dispose des ressources nécessaires**. Ce secteur est particulier car il faut répondre aux demandes des financeurs, ceux qui donnent des subventions. Ces demandes étaient de plus en plus nombreuses et de plus en plus pressantes ". Elle raconte, attristée, son quotidien pendant cette période : " *je travaillais 14 heures par jour, presque tous les jours, et pourtant j'avais trois enfants. Je les ai beaucoup délaissés à cette époque. Ils me le disaient mais que je ne savais pas comment me sortir de ce tourbillon incessant* ". Le mental et le physique ont lâché subitement. " *Je me suis mise à rire et à pleurer en alternance pendant tout un week-end, sans raison. Le lundi, je suis retournée au travail mais lorsque mon DG m'a fixé une réunion dont la date ne me convenait pas du tout car je n'étais pas censée travailler à ce moment-là, j'ai craqué* ". "

Surcharge de travail et excès de stress

Bertrand de Belmont et Béatrice Mathieu sont deux exemples parmi des centaines d'autres DAF vivant, chaque année, des burn-out en France. Impossible d'avoir des statistiques précises mais **le phénomène est grandissant**, à l'instar de l'ensemble des cadres français. " **Les directions financières sont particulièrement touchées** par le phénomène. Pourquoi ? Parce qu'elles doivent souvent faire face à une très grande quantité de travail, malgré les nouvelles technologies. La pression est forte et la charge mentale est considérable ", souligne Patrick Légeron, médecin psychiatre à la tête du cabinet **Stimulus** spécialisé dans la santé au travail, et auteur du rapport de l'Académie française de médecine sur le burn-out.

Murielle Barachon, directrice financière de plusieurs groupes et start-ups depuis 30 ans, désormais coach en performance financière et prévention santé, confirme. Membre active de la DFCG Côte d'Azur et cofondatrice de l'association Stop Burn Out, elle avait fait réaliser, en 2017, une enquête sur la qualité de vie au travail des DAF de sa région. " *Les financiers sont particulièrement soumis au stress causé par des facteurs internes à l'entreprise mais aussi et surtout externes face auxquels ils sont en première ligne. 13% avaient ainsi indiqué s'être sentis toujours très fatigués ou stressés par leur travail au cours des 12 derniers mois* ". 59% des répondants à cette enquête avaient fait état d'un stress généré par les **deadlines incessantes** et de plus en plus contraignantes sous peine de pénalités pour l'entreprise, 28% par les **exigences des actionnaires**, 25% par les **contrôles fiscaux**, 27% par le **paiement des échéances**. Seulement 12% affirmaient pouvoir bénéficier de ressources humaines supplémentaires en cas de surcharge entraînée par la venue des commissaires aux comptes ou par des contrôles fiscaux par exemple. Murielle Barachon considère néanmoins qu'au vu de la charge de travail à laquelle ils sont confrontés, " **les DAF font preuve d'une résistance importante au stress**. Ils savent qu'ils portent l'entreprise aux côtés du dirigeant, ils ne s'autorisent pas à lâcher. **Mais lorsque vraiment, ils ne peuvent plus tenir, le choc est violent** ". "

Comment se protéger ?

Mathilde Montabonnel, psychologue du travail, alerte sur les profils plus susceptibles de faire un burn-out : " *Le burn-out peut toucher presque n'importe qui mais on identifie des éléments qui ne varient pas, ou très peu, d'un patient à l'autre. Ils sont en général très investis dans leur job et ne comptent pas leurs heures. Ils sont motivés par un défi, un challenge à relever. La bascule se fait souvent quand l'aspect qualitatif se dégrade : le défi qui disparaît, la reconnaissance de la hiérarchie, etc* ". Avec toujours les mêmes phrases qui reviennent chez la plupart d'entre eux : " *Je voulais montrer que j'étais capable d'y arriver, que j'étais à la hauteur* ". Résultat : " *Au lieu de ralentir, ils courent de plus en plus vite. Jusqu'à la chute* ". "

Alors que les directions financières sont entrées dans la période la plus chargée de l'année, médecins et experts en organisation du travail prônent les mêmes conseils, car **le burn-out n'est pas une fatalité**. " Il faut à la fois **travailler sur les facteurs de stress** en sachant dire non, en étant capable de demander à son dirigeant des moyens supplémentaires, en étant ferme sur les demandes, " insiste Frédéric Howiller, coach d'affaires. " Et en même temps sur sa propre stressabilité en apprenant à gérer ses émotions, son ressenti. Il faut veiller à **ne pas idéaliser les attentes** du chef d'entreprise et des partenaires pour ne pas mettre la barre trop haut. " Patrick Légeron précise : " On considère en général, pour un burn-out, que les 2/3 des raisons se trouvent dans l'entreprise. Cela signifie que les individus disposent d'un tiers de marge de manoeuvre pour se protéger. C'est peu et beaucoup en même temps. Il est indispensable d'augmenter sa propre résilience au stress avec, notamment, une bonne hygiène de vie. "

Bertrand de Belmont reconnaît ainsi : " Je considérais que je devais être capable de faire. Je n'ai pas su alerter mon employeur, me protéger et protéger mon équipe. Un de mes collaborateurs est parti en burn-out peu de temps après moi. " Depuis la rédaction de cet article, l'ex-DAF de Vulcain, après une phase de réflexion et de mise au point sur son avenir, a repris le chemin de la formation pour effectuer une reconversion dans le coaching professionnel. Il est actuellement en cours de certification RNCP.

3 signes précurseurs - Attention si ...

- 1) Vous dormez mal, les vacances/week-ends ne vous permettent plus de reprendre des forces
 - 2) Vos proches vous alertent sur un surinvestissement dans votre travail et une irascibilité inhabituelle à la maison
 - 3) Vous ne parvenez plus à déconnecter de votre travail, quelle que soit l'heure du jour ou de la nuit
- Je m'abonne

La rédaction vous recommande