

L'ECLAIREUR



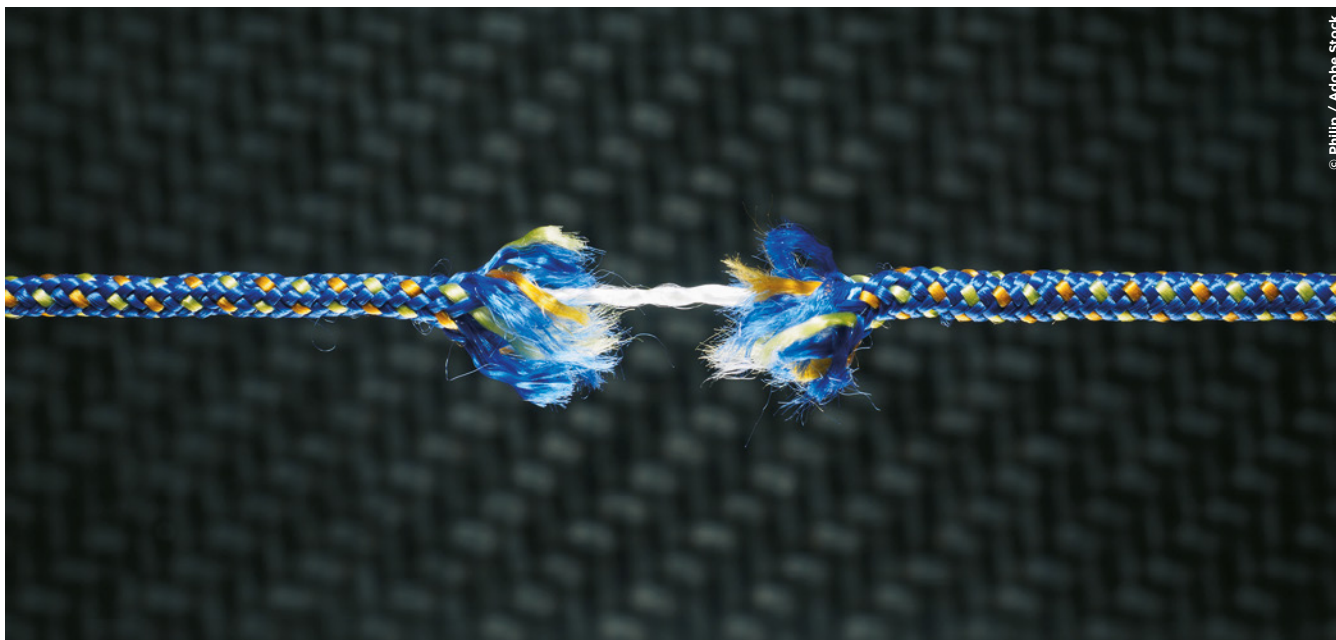
TECHNIQUE
BALAYAGE
RAPIDE

STUDIO
LA VIE EN ROSE

CONSEIL
ÉCONOMIES
D'ÉNERGIE

RENCONTRE

*Domenico
Toscano*



© Philip / Adobe Stock

Prévenir le burn out en salon

L'ÉPUISEMENT PROFESSIONNEL, OU BURN OUT, CONTINUE DE GAGNER DU TERRAIN.
**HEUREUSEMENT, IL EST POSSIBLE DE L'ÉVITER EN SALON À CONDITION
D'ÊTRE VIGILANT ET D'ADOPTER LES BONS RÉFLEXES.**

« **J**e remarque que les professionnels de la coiffure sont de plus en plus en souffrance » débute Élodie Mazeline, coach et consultante⁽¹⁾. Les raisons de cette tendance selon cette ex-coiffeuse manager ? L'arrivée du Covid, avec son lot de fermetures, puis de nouvelles directives à suivre ainsi que des actualités toujours plus stressantes. « Je constate également qu'aujourd'hui, les dirigeants doivent faire tourner leur salon et, dans le même temps, gérer des équipes qui ne veulent plus tout sacrifier à leur travail et, bien sûr, on peut les comprendre. Pour autant, ce tiraillement use les responsables. » Une analyse que valide Sandra Rocha, responsable et fondatrice des salons Viva la Vie by DS à Paray-Le-Monial (71) et Viva la Vie au Coteau (42). Pour elle, le long confinement des salariés a véritablement modifié les repères et imposé une nouvelle quête de sens : « De ce fait, nous faisons face à un problème de recrutement. Je connais une coiffeuse qui travaille 70 heures par semaine dans son salon car elle ne parvient pas à recruter. Dans ce cas, le burn out n'est jamais loin. »

Soutien

Soucieuse du bien-être de ses équipes exclusivement féminines, Sandra Rocha a volontairement choisi de fermer le salon le mercredi. « C'est une vraie aide pour mes salariées qui sont devenues mamans au même moment. Quand leurs enfants entreront au collège, j'ai déjà prévu de rouvrir le salon le mercredi et de le fermer le samedi, précise la dirigeante. Il y a quelques années, une de mes employées a fait un burn out parental de retour au salon. Elle avait des difficultés à gérer le travail et l'arrivée de son bébé. Je ne veux plus que cela se reproduise », poursuit-elle. Une bonne communication est également un élément

indispensable pour tenir à distance le burn out au salon ! « J'ai créé un Messenger commun à toute l'équipe. La parole est libre. De cette façon, si une salariée n'est pas bien, nous pouvons l'aider ou, au contraire, la laisser tranquille si elle le souhaite », détaille Sandra Rocha. Car oui, le rôle du manager est de favoriser la communication et de désamorcer un éventuel mal-être. Ainsi, si vous remarquez qu'un des membres de votre équipe va mal, n'hésitez pas à le prendre à part et à lui demander comment il se sent et s'il a des symptômes particuliers. « Vous pouvez lui proposer quelques jours de congé. Si c'est vous qui allez mal, parlez-en à votre hiérarchie », conseille

SOYEZ VIGILANT AU BURN OUT SI VOUS AVEZ TENDANCE À...

- être perfectionniste et ne pas compter vos heures ;
- sauter la pause-déjeuner pour travailler toujours plus ;
- ne pas demander de l'aide lorsque vous en avez besoin ;
- avoir toujours le sourire même pendant les moments difficiles ;
- penser aux autres plutôt qu'à vous ;
- stresser et à ne pas écouter les signes que vous envoie votre corps ;
- être un hypersensible ou un haut potentiel.

Élodie Mazeline. « Dans tous les cas, il faut consulter un médecin. C'est la seule personne qui pourra poser un vrai diagnostic », poursuit Astrid Le Fur, conférencière, coach et consultante spécialisée en burn out⁽²⁾. « En attendant la consultation, il est possible d'observer son corps et son mental. Si votre esprit est négatif, votre respiration est saccadée et vos muscles tendus, ce sont des premiers signes à ne pas négliger » explique-t-elle.

Formations

Les formations visant à éviter le burn out continuent de se développer. Astrid Le Fur en propose d'ailleurs une qui lui est exclusivement dédiée. Élodie Mazeline a créé, elle, une méthode permettant au stagiaire de stopper sa course du quotidien pour se recentrer sur lui et analyser ses vrais désirs. Le groupe Provalliance a mis sur pied plusieurs formations de développement personnel,

« Les jeunes, les femmes
ainsi que les managers sont
les plus touchés. »

LES SIGNES QUI DOIVENT VOUS ALERTER

Vous avez le sentiment d'être dépassé. Vous vous sentez épuisé sur le plan physique comme mental malgré des nuits de sommeil. Vous vivez dans l'inquiétude permanente. Vous avez perdu votre enthousiasme et devenez cynique. Vous vous dévalorisez facilement. Vous avez des problèmes de concentration et de mémoire. Vous ruminez vos soucis et êtes insomniaque. Vous êtes rapidement agacé, irritable. Vous êtes sujet aux troubles digestifs, aux maux de tête, de dos, de cervicales, aux crises de tachycardie. Si vous observez plusieurs de ces symptômes, parlez-en à votre médecin, à votre entourage et à votre hiérarchie.

notamment après l'arrivée du Covid. « Ces formations sont des outils très utiles permettant à nos collaborateurs de mieux gérer la pression et d'éviter le burn out », complète Alexandra Landowski, directrice de l'Académie Management. La formation « Adopter le lâcher-prise » est par exemple fondée sur des séances de respiration, de méditation et des exercices permettant de chasser les croyances négatives limitantes. « Elle aide à prendre de la distance par rapport aux événements. Et cela évite bien des souffrances », renchérit la responsable. La formation « 100 % psychologie positive », elle, demande au stagiaire d'adopter une posture de « super héros ». « Il doit incarner la figure d'une personne qui réussit tout ce qu'elle entreprend. Cet exercice a un fort impact sur le mental ! », affirme Alexandra Landowski.

Les bons réflexes

Pour éviter le burn out, certaines attitudes sont à privilégier. Ainsi, analysez vos talents et vos valeurs afin de construire un projet personnel et professionnel qui vous ressemble. En bref, donnez du sens à vos choix ! « C'est l'assurance de s'épanouir et de s'investir sans s'épuiser », affirme Astrid Le Fur. En parallèle, adoptez une hygiène

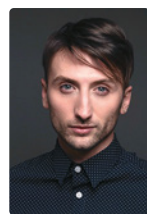
CONSEILS DE PROFESSIONNELS !

Ex-championne de plongeon, la nageuse Laura Marino⁽³⁾ a mis fin à sa carrière à la suite d'un burn out. Elle nous livre quelques astuces pour ne pas subir l'épuisement professionnel :



« Quand tout va très vite, ralentissez le rythme. Déléguez vos tâches en salon. Randonnée, lecture, sorties entre amis... dressez la To do list de tout ce qui vous fait du bien et soyez dans l'action ! En cas de gros stress, effectuez une séance de cohérence cardiaque afin de vous apaiser instantanément. Assis ou debout, comptez lentement jusqu'à 5 lors de chaque inspiration et chaque expiration. Répétez l'opération pendant 5 minutes. »

Rudy Belmonte, fondateur et dirigeant du salon de beauté Studio Hairnail's à Paris :



« Un jour, j'ai demandé à une amie ce qu'elle pouvait bien prendre pour être aussi zen en toutes circonstances. Elle m'a répondu... du recul (rires) ! J'ai décidé de suivre son exemple. Depuis, je relativise. J'ai appris également à dire non afin de poser mes limites et à parler librement lorsque je ne vais pas bien. Et tout cela change tout ! »

de vie équilibrée sur le plan du sommeil, de l'alimentation et de l'activité physique. Soyez également ouvert sur le monde. « Certains dirigeants ne veulent pas voir que le monde change. Or, résister à cela, c'est comme résister à la vie », conclut Élodie Mazeline. ■

SARAH ELLERO

⁽¹⁾ www.elodie-mazeline.fr

Fondatrice du groupe Facebook « Les Leaders qui décoiffent ».

⁽²⁾ www.astridlefur.com

Auteure du blog « PartageTonBurnOut.fr » et du livre « Du burn out ou born out », éditions Vuibert, 192 pages, 19,90 €.

⁽³⁾ Elle raconte son burn out dans l'ouvrage « Se dépasser avec Laura Marino », éditions Leduc, 192 pages, 19,90 €.

Quelques chiffres

41 % des salariés déclarent être en détresse psychologique. 34 % s'estiment en burn-out et même 13 % en burn-out sévère, soit au total 2,5 millions de salariés. Les profils les plus touchés sont les moins de 29 ans (54 %), les femmes (47,5 %) et les managers (44 %).

Étude Opinion Way pour le cabinet Empreinte humaine (2022)

Pour aller plus loin :

Les organismes se mobilisent pour lutter contre le burn out. Parmi eux, notons l'Institut national de recherche et de sécurité qui offre des outils (brochures, affiches...) et des services aux entreprises et aux salariés relevant du régime général de la Sécurité sociale. Il répond également à vos interrogations sur le burn out par mail, téléphone ou courrier. La mutuelle AG2R La Mondiale propose aux dirigeants de TPE-TME dont les salariés sont affiliés à un contrat santé ou prévoyance le programme « Branchez-vous santé ». 100 % gratuit, il permet aux dirigeants qui se sentent épuisés de s'autodiagnostiquer et de consulter en ligne, si besoin, un psychologue du travail. www.inrs.fr | www.ag2rmondiale.fr