

EST-CE QUE ÇA VA



« Ça va aller, je vais tenir encore jusqu'à la retraite. »

« Je compte les jours jusqu'aux vacances. »

Certaines phrases souvent répétées doivent alerter !



Ces mots traduisent parfois une grande fatigue, un sentiment d'usure ou une solitude face aux difficultés.



Ne plus avoir d'énergie pour ses activités extra-professionnelles, sa famille ou ses ami·es n'est pas normal !



Il est essentiel de ne pas rester seul·e. Il est vivement conseillé de prendre rendez-vous avec son/sa généraliste, sans attendre que la situation empire.

Avertissement

Ce tract est mis à disposition pour apporter des repères et un soutien informatif au personnel enseignant du primaire genevois.
Consultez votre médecin pour un avis médical professionnel.

FAIRE LE POINT : EST-CE QUE TOUT VA BIEN



Ces signes doivent t'alerter :

- Fatigue permanente
- Irritabilité
- Troubles du sommeil
- Douleurs physiques
- Difficultés de concentration
- Sentiment d'être débordé·e
- Perte de sens ou de motivation

Si plusieurs de ces signes sont présents, il est temps d'agir, sans culpabilité, car ces symptômes sont préoccupants.

Il est temps de prendre rendez-vous avec ton/ta généraliste sans attendre.

Chaque parcours est unique. Il n'y a aucune honte à être mis·e à l'arrêt. Au contraire, c'est un acte de protection et de lucidité.

Quelques ressources

Association Kerma

est le premier espace en Suisse romande à proposer un lieu expressément dédié à la prévention et l'accompagnement de l'épuisement professionnel, parental et des proches-aidants.

[association-kerma.ch](https://www.association-kerma.ch)

Trajectoires est une association qui peut t'aider à trouver le ou la bonne psy pour toi.

[trajectoires.ch](https://www.trajectoires.ch)

Noburnout est un réseau de psychologues, consultants et formateurs pour accompagner les entreprises ou les individus dans une prévention efficace et une prise en charge adéquate du burn-out.

[noburnout.ch](https://www.noburnout.ch)

Promotion Santé Suisse

propose de nombreux outils et une large base de connaissance en ligne. C'est une fondation soutenue par les cantons et les assurances et c'est l'organisme de référence en Suisse.

[promotionsante.ch](https://www.promotionsante.ch)
[Friendly Workspace](https://www.friendlyworkspace.ch)

Tomber sept fois, se relever huit

Par Philippe Labro
aux éditions Albin Michel

INFORMATIONS IMPORTANTES



4 Clés pour enseigner sans s'épuiser

Un guide gratuit, simple et imprimable, conçu pour toi, enseignant-e fatigué-e mais encore motivé-e !

educationaile.fr/boite-a-outils

Podcast Egosystème

... Chacun-e peut être, un jour, concerné par une surcharge, certes mentale, mais aussi physiologique. Avec pour conséquence, un risque de burn-out. Comment l'identifier et la repérer ?

www.rts.ch/audio-podcast/2019/audio/egosysteme-25058445.html

Le service des ressources humaines de la Direction Générale de l'EO

Disponible sur l'intranet de l'État, permet de trouver des contacts utiles :

intranet.ge.ch/sites/eo/srh/SitePages/Home.aspx

Le Service de Prévention et de Santé au Travail

offre des prestations de prévention, de conseil et de suivi de santé au travail aux membres du personnel de l'administration cantonale.

Appel téléphonique le matin de 9h à 12h

au 022 388 11 40

contact.spst@etat.ge.ch

Le fait d'être mis à l'arrêt par sa/son médecin peut être très culpabilisant.

Mais pensez à ce que vous diriez à un collègue qui aurait les deux jambes cassées après un accident... Le burn-out est comparable à un grave accident.

L'État de Genève autorise **jusqu'à 730 jours d'arrêt maladie sur 3 ans avant d'envisager un licenciement.**

Les jours de reprise (temps partiel thérapeutique) sont comptabilisés comme des journées entières à l'arrêt tout comme les jours de week-end.

Après 180 jours d'arrêt, une demande automatique d'assurance-invalidité (AI) est ouverte et une lettre t'est envoyée à ce sujet. Pas de panique, cette procédure cherche à te protéger et à ne pas te laisser sans ressource si ton arrêt maladie devait se prolonger au-delà des 730 jours.

Vers le 350^e jour, un rendez-vous avec l'AI est proposé pour examiner les perspectives de réinsertion ou de reconversion.

Personne ne souhaite en arriver là, mais pour info, une rente AI avec en complément une rente CPEG peut permettre de maintenir une situation financière vivable.

TROUVER DU SOUTIEN



L'épuisement professionnel ou la souffrance professionnelle ne se traverse pas seul·e.

Il est fondamental de trouver des appuis :

- Parles-en à ton/ta médecin,
- Parles-en à ton entourage,
- Parles-en à ta hiérarchie,
- Parles-en aux ressources humaines ou au service santé de l'État,
- Contacte la SPG.

Si tu souhaites échanger avec un·e collègue qui a vécu un épuisement professionnel, contacte la SPG au **022 329 26 60** ou spg@spg-syndicat.ch.

Tu seras orienté·e en fonction de ta demande. La SPG peut te donner le contact de personnes disponibles en fonction de tes besoins : parler autour d'un café, aller se balader, de la compagnie pour se bouger, échange d'expériences, etc.

La SPG organise une fois par année une rencontre pour évoquer et communiquer autour de l'épuisement professionnel. Elle permet d'échanger entre membres sur les difficultés et situations rencontrées.

La prochaine date prévue sera communiquée sur le site de la SPG spg-syndicat.ch et sur epuisement.spg-syndicat.ch



Plus d'infos sur : epuisement.spg-syndicat.ch