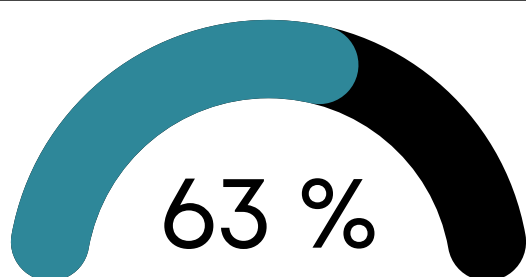


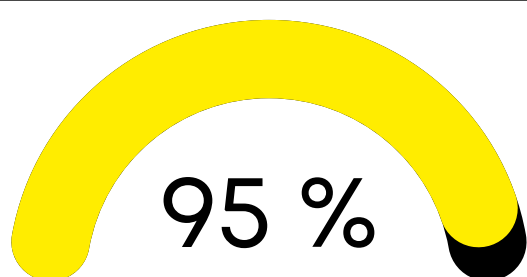
## BURN-OUT RH

### COMPRENDRE ET ALLÉGER LA CHARGE MENTALE

Les professionnels RH sont souvent en première ligne pour écouter, recruter, rassurer, accompagner. Mais quand eux vacillent, qui tend l'oreille ?



**Des RH**  
ont déclaré souffrir d'un  
burn-out en 2023<sup>1</sup>



**Des DRH**  
éprouvent un sentiment de  
surcharge de travail<sup>2</sup>

#### Pourquoi les RH sont-ils si exposés ?



##### Pression

Arbitrage **quotidien**  
entre direction et  
salariés.



##### Charge mentale

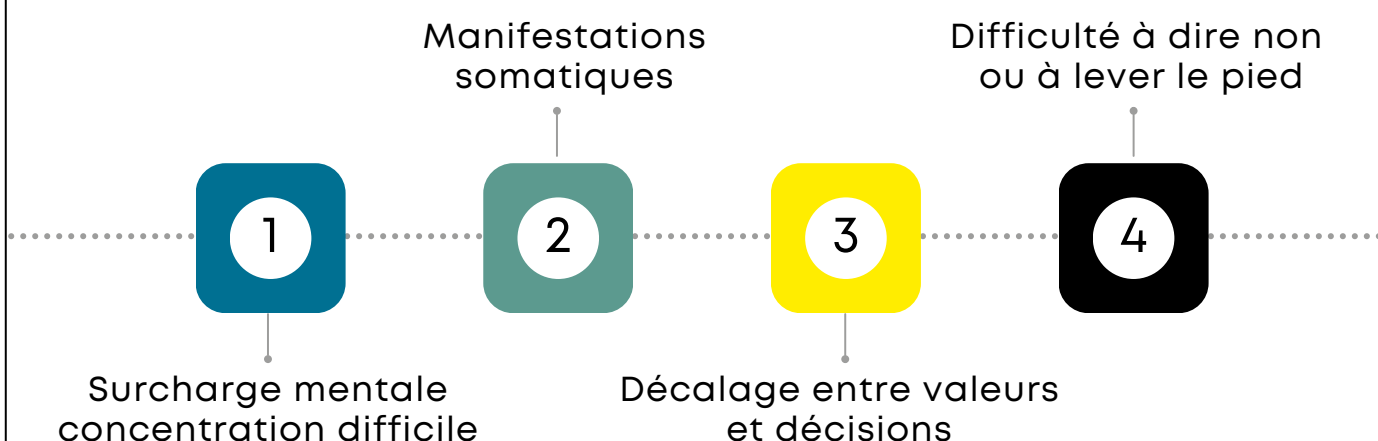
**Multiples tâches**  
techniques et  
humaines.



##### Isolement

Actions souvent  
**invisibles**, manque  
de reconnaissance.

#### Les signaux d'alertes

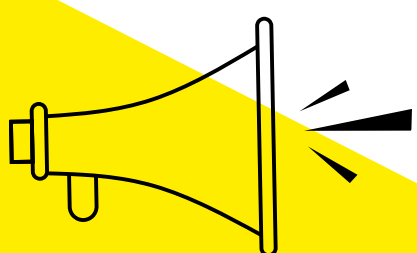


#### Charge mentale RH : 3 leviers pour l'alléger

Poser des limites  
& clarifier son  
périmètre de  
travail

Adopter les bons  
outils :  
automatiser,  
centraliser, piloter

Instaurer un  
dialogue régulier  
avec la direction  
et ses pairs



## Et si on pensait enfin à l'expérience RH ?