Logo CFDT

[REPLAY FRANCE BLEU] Le Burn-out et l'après Burn-out : Conseils et témoignages

Partage d'expériences, d'expertises et de lecture pour prévenir, guérir, en sortir, accompagner...Avec Céline Tillier, consultante en transition professionnelle et en accompagnement du Burn-out

Qu'est-ce que le burn-out?

Un burn-out (syndrome d'épuisement) se produit généralement lorsque **la tête (le mental) prend les commandes de notre vie** et qu' à l'inverse **le corps**, lui, **ressent que cette vie est trop éloignée de ses besoins**, de ce qui serait plus adapté pour lui.
Il y a alors comme "une coupure" entre la tête et le corps.
Le mental n' "entend" pas, ou plus, les alertes du corps jusqu' à ce que tout s' enflamme.
C' est alors que se produit l' état d' épuisement physique, émotionnel et mental pour la personne (le terme anglais "to burn-out" signifie se consumer, brûler de l'intérieur).

Les différentes formes de burn-out

- Lié au travail, c'est le **Syndrome d' Epuisement Professionnel (SEP)**;
  Lorsque de façon répétitive la personne vit un mal-être intense, une surcharge de travail ou de pression, du "trop" dans les missions confiées,... le burn-out peut se déclencher. Il se caractérise alors par une très grande fatigue, un désinvestissement vis-à-vis du travail, et un sentiment d'échec et d'incompétence
- Lié aussi à au contexte familial; c'est alors le **burn-out parental**,
  La charge mentale, vouloir tout assumer parfaitement, être des "parents parfaits" peuvent conduire à cette forme d' épuisement.
- Lié aux études et à la vie scolaire.
  Il concerne alors des enfants, adolescents ou jeunes adultes en études supérieures qui ont de grandes exigences de réussite ou des emplois du temps d'activités chargés ; c'est le **burn-out scolaire**.

Et moi j'en suis où ?

Pour vous aider à faire le point, Céline Tissier met à votre disposition gracieusement un auto-test que vous pouvez imprimer ou réaliser sur papier libre : **AUTO-TEST COMPLET**

burn out
Liens utiles
Le Burn-out et l'après Burn-out : Conseils et témoignages