

[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](#)