

Burn out: 5 étapes pour rebondir



Anne-Karine Latrille Portet
6 juin 2023

En France aujourd'hui, 5 à 10% de la population active souffre de burn out. Toutes les catégories socio-professionnelles, tous les niveaux hiérarchiques sont concernés.

Comment détecter les signaux? Quels en sont les symptômes? Et surtout: comment se reconstruire ensuite durablement et retrouver une vie professionnelle épanouissante?

Les signaux qui doivent alerter

La boule au ventre à l'idée de la journée ou de la semaine qui s'annonce.

Des nuits difficiles: insomnies, difficulté à s'endormir, nuits agitées de rêves liés au travail.

L'impression de passer son temps à

courir après le temps.

Une irritabilité inhabituelle, voire de l'agressivité.

Des crises de larmes incontrôlées.

Des maux de ventre, de tête, des douleurs de dos.

Votre corps vous envoie tous ces signaux, il faut savoir les écouter et prendre des mesures avant que la situation ne s'aggrave.

Laurence, âgée de 38 ans, est venue me voir pour un bilan de compétences après un parcours académique brillant, et 15 années de vie professionnelle épanouissante et sans obstacle.

A la troisième séance, elle, qui s'était montrée jusque là calme et posée, a

éclaté en sanglots sur une de mes questions.

"Je me réveille le matin épuisée, en me demandant comment je vais arriver à tenir la journée. Je m'énerve pour un rien. Depuis 2 semaines, je me sens essoufflée. Je ne comprends pas ce qui m'arrive!"

Ces signaux ne trompent pas. Sur mes conseils, elle est allée voir son médecin traitant: il l'a arrêtée pendant plusieurs mois, elle était en plein burn out.

Etape 1: couper avec le travail.

L'arrêt maladie (qui relève du secret médical, la cause de l'arrêt ne sera donc pas mentionnée) est la première étape pour couper avec l'environnement professionnel qui provoque ces souffrances. Cet arrêt est nécessaire pour arriver à prendre du recul. L'épuisement professionnel provoque l'impression d'être dans un tunnel sans fin, et empêche de se projeter de manière positive.

Seuls le repos et la prise de distance avec le travail permettront de considérer votre situation avec plus de calme et de lucidité.

La longueur de l'arrêt sera évaluée par et avec votre médecin. Dans la plupart des cas, le médecin vous prescrira des arrêts renouvelables afin de pouvoir vous voir régulièrement et faire le point avec vous.

Etape 2: se ressourcer

L'arrêt maladie vous permettra de retrouver du temps à vous consacrer à vous-même.

Profitez-en pour reprendre ce que vous n'aviez plus le temps (ni l'envie) de faire, et qui vous fait du bien: avoir une activité physique (marche, yoga, foot, peu importe tant que cela vous plaît!); voir des amis, aller au cinéma, passer du temps de qualité avec vos enfants et votre conjoint; renouer avec vos activités favorites, celles que vous aviez laissé de côté, ou que vous avez toujours eu envie d'essayer (dessin, jardinage, cuisine, bricolage, puzzle, musique, lecture, écriture): ce sont des moments précieux de déconnexion, pendant lesquels vous ne ruminerez pas et qui vous apporteront une sérénité intérieure et une satisfaction précieuses pour votre rétablissement!

Etape 3: comprendre sa situation

La coupure avec l'environnement de travail et les activités-plaisir vous ont déjà fait du bien. Vous vous sentez moins tendu.e, vous pouvez commencer ce travail d'introspection crucial: comprendre les différentes causes qui vous ont amené.e au burn out. Parfois, vous aurez envie, ou besoin, de vous faire accompagner dans cette réflexion. Consulter un.e psychologue (pour dénouer les noeuds du passé) ou vous faire accompagner par un coach (pour avancer vers vos objectifs).

Ce travail vous permettra de comprendre votre rapport au travail: quelles sont mes priorités? Où et comment fixer mes limites? Quelles sont mes valeurs? Qu'est ce qui est important pour m'épanouir au travail: le sens de ce que je fais? Une équipe

soudée qui s'entraide? Un chef qui m'écoute et reconnaît mon travail? Cette réflexion vous amènera aussi à repenser et revisiter vos motivations actuelles: quelle place est-ce que je veux donner au travail dans ma vie (en termes d'horaire notamment).

Etape 4: planifier le retour au travail

Si vous avez fait un burn out, c'est que votre travail et son environnement vous mettaient en souffrance. Reprendre sans rien changer provoquera une rechute. Reprendre trop tôt, sans avoir engagé une réflexion et mis en place une "stratégie", un plan de reprise, risque également de vous fragiliser à long terme.

Il ne faut pourtant pas se lancer dans des mesures précipitées qui pourraient être contre productives. Changer de poste dans la même entreprise si ce sont les valeurs de cette entreprise qui ne vous conviennent pas ne fera par exemple que déplacer le problème.

Prendre un poste avec plus de responsabilité, comme un poste d'encadrement, pourrait vous confronter à des difficultés que vous n'êtes peut-être pas prêt.e à endosser.

D'où la nécessité d'avoir bien réfléchi à vos motivations profondes, au rythme de travail que vous êtes prêt à adopter.



Entreprenre un bilan de compétences pour faire le point sur votre parcours et en changer la trajectoire peut vous aider à vous donner de nouvelles perspectives professionnelles.

Cela vous permettra de comprendre quels sont vos points forts et vos compétences, puis de bâtir un projet de changement: passer d'une grosse structure à une PME, par exemple; ou encore entreprendre une formation, ou compléter votre formation initiale.

Etape 5: la reprise

Si vous en avez la possibilité, reprenez progressivement et pas directement à temps complet. Votre médecin peut vous prescrire un temps partiel thérapeutique qui est souvent salvateur et vous permettra de retrouver progressivement vos marques, tout en marquant vos propres limites.

Dans tous les cas de figure, votre reprise se fera plus facilement et sans risque de rechute si vous avez établi un plan d'action.

Isabelle est venue me voir 2 mois après le début de son arrêt pour burn out. Elle était angoissée à l'idée de devoir revenir au travail.

"Je ne peux pas reprendre dans les mêmes conditions, sinon ça recommencera. Je voudrais que vous m'aidiez à comprendre comment je peux m'y prendre pour recommencer à travailler sans risque de rechute, je ne veux pas retomber là-dedans!"

Nous avons donc commencé par chercher à identifier ce qui l'avait poussée dans la spirale du burn out. Grâce au dialogue mais aussi à des exercices, elle a mis le doigt sur l'élément essentiel.

"Ma boîte a un discours vis à vis de nos clients que nous, salariés, on ne voit et on ne vit pas. La direction parle de valeurs de collaboration, de bienveillance, d'esprit d'équipe mais en fait, toutes les relations de travail sont complètement politiques, c'est

chacun pour soi dans la compétition. Je n'en peux plus de cette hypocrisie! Elle identifiait là un conflit de valeurs. Dans ce cas précis, le constat était clair: rester dans cette structure la replongerait dans ce mal être.

En explorant son parcours et ses expériences précédentes, elle s'est rendue compte que sur tous les postes qu'elle avait occupés, la dimension de transmission du savoir était présente. Elle a donc recherché une formation pour devenir formatrice et trouvé le dispositif de financement. Elle a ainsi pu reprendre sereinement en ayant en tête un plan clair avec des échéances à court terme. Elle savait ainsi que son environnement professionnel ne resterait pas le même.

Dans tous les cas, peu importe leur parcours ou leur statut: toutes les personnes touchées par un burn out soulignent l'importance d'être bien accompagnées. C'est la condition pour reprendre pied durablement et retrouver confiance et sérénité pour la suite de votre vie professionnelle.



"Je ne peux pas reprendre dans les mêmes conditions, sinon ça recommencera. Je voudrais que vous m'aidiez à comprendre comment je peux m'y prendre pour recommencer à travailler sans risque de rechute, je ne veux pas retomber là-dedans!"