

Barbara Delbrouck

en collaboration avec le Dr Michel Delbrouck

Le burn-out, comment le prévenir ou en sortir ?

Préface d'Anne Everard



INCLUS :
Cahier
d'exercices,
tests,
audios...

Je (re)prends ma vie en main



Le burn-out, comment le prévenir ou en sortir ?

**Pour toute information sur notre fonds
et les nouveautés dans votre domaine de
spécialisation, consultez notre site web :
www.deboecksuperieur.com.**

Couverture :

Création : Sophie Martinet

Illustration : Céline Bailleux

Maquette et mise en page :

Joëlle Parreau, Noémie Chevalier et Sophie Martinet

© De Bœck Supérieur s.a., 2022

7 Rue du Bosquet, B-1348 Louvain-la-Neuve

1^{re} édition

ISBN : 978-2-8073-3418-2

Tous droits réservés.

Il est interdit, sauf accord préalable et écrit de l'éditeur, de reproduire (notamment par photocopie) partiellement ou totalement le présent ouvrage, de le stocker dans une banque de données ou de le communiquer au public, sous quelque forme et de quelque manière que ce soit.

Dépôt légal :

Bibliothèque nationale, Paris : octobre 2022

Bibliothèque royale de Belgique : 2022/13647/144

Le burn-out, comment le prévenir ou en sortir ?

Barbara Delbrouck

en collaboration avec le Dr Michel Delbrouck

Préface d'Anne Everard



Je (re)prends ma vie en main



Table des matières

| | |
|---------------------------------|----|
| • À vous de jouer ! | 8 |
| • Introduction | 10 |
| • Mode d'emploi | 12 |
| • Le burn-out en chiffres | 14 |

COMPRENDRE

Comprendre le burn-out

16

- Le burn-out, c'est quoi ? 18
- Pourquoi une personne bascule dans le burn-out ? 20
- Une balance en déséquilibre 22
- Comment se développe le burn-out ? 24
- Quels sont les stades de l'épuisement professionnel ? 26
- Quels sont les symptômes du burn-out ? 28
- Quelle différence avec la dépression ? 30
- Une ou plusieurs formes de burn-out ? 32

À VOUS DE JOUER !

34

Comprendre le stress

36

- Le stress, c'est quoi ? 36
- Qu'est-ce qui se passe dans mon corps ? 38
- Tous égaux face au stress ? 40

À VOUS DE JOUER !

42

Comprendre les facteurs favorisants

44

- Des facteurs favorisants multiples 44
- Quels sont les facteurs de souffrance au travail ? 46
- Facteurs favorisants liés au travail 48
- Le harcèlement moral, c'est quoi ? 50
- Facteurs favorisants liés à l'individu 52
- Certaines caractéristiques personnelles favorisent-elles le burn-out ? 54
- Qu'est-ce qu'un traumatisme ? 56
- Quels sont les facteurs favorisants sociétaux ? 58
- Pandémie et burn-out : quel impact ? 60

À VOUS DE JOUER !

62

L'ESSENTIEL

64

AGIR

Agir en faisant le point 66

- Réfléchir à mes valeurs 70
- Mes besoins sont-ils satisfaits ? 72
- Analyser mes choix professionnels 74
- Comment rééquilibrer ma balance ? 76
- Évaluer mes réactions au stress 78
- Agir ou lâcher prise ? 80

À VOUS DE JOUER !

82

L'ESSENTIEL

84

Agir sur ma santé physique et psychique 86

- Tête, cœur, corps : s'auto-évaluer au quotidien 88
- Détecter mon stress et en déterminer la cause 90
- Trouver un équilibre dans ma vie..... 92
- Mieux me connaître, me respecter et me protéger 94
- Apprendre à déconnecter et faire des pauses 96
- Réduire mon niveau de stress 98
- Développer mon estime de moi et mon assertivité 100
- Apprendre à dire non 102
- Comprendre mes anxiétés 104
- Développer des attentes réalistes 106
- Bien dormir..... 108
- Bouger, bien me nourrir et limiter les excès 110

À VOUS DE JOUER !

112

L'ESSENTIEL

114

Agir sur mon travail 116

- Initier des changements 118
- Développer ma philosophie de travail 120
- Me protéger des personnalités toxiques..... 122

À VOUS DE JOUER !

124

L'ESSENTIEL

126

Agir sur mes relations 128

- Mieux communiquer avec mes proches 130
- Comment éviter et gérer les conflits ? 132
- Oser me confier, chercher du soutien 134
- Irritabilité : comment gérer ? 136

À VOUS DE JOUER !

L'ESSENTIEL 140

Agir sur mes émotions et mes pensées 142

→ SUR MES ÉMOTIONS

- Écouter et comprendre mes émotions 144
- Détecter les émotions parasites 146
- Refouler ses émotions, attention danger ! 148
- Comment gérer sainement mes émotions ? 150
- Je suis submergé-e par l'émotion : que faire ? 152
- Adopter la juste distance émotionnelle 154

→ SUR MES PENSÉES

- Prendre conscience de mon discours intérieur 156
- Identifier mes schémas de pensée 158
- Traquer mes distorsions cognitives 160
- Me libérer des petites voix du passé 162

À VOUS DE JOUER !

L'ESSENTIEL 166

TRAITER

- Parler de ma souffrance et consulter 170
- L'arrêt du travail, un passage obligé ? 172
- Apprendre à me reposer 174
- Comprendre et gérer la fatigue 176
- Je vais mieux, je commence à réfléchir 178
- Différents outils de traitement 180
- Reprise du travail : comment éviter la rechute ? 182

À VOUS DE JOUER !

L'ESSENTIEL 186

• **Conclusion** 188

• **L'essentiel** 190

À vous de jouer !

Au fil de cet ouvrage, des exercices viennent répondre aux concepts explorés pour vous aider à les mettre en pratique. Ils vous accompagneront tout au long de votre lecture.

Pour enrichir encore votre expérience, vous trouverez de nombreux exercices supplémentaires dans le **Cahier d'exercices**, que nous vous proposons gratuitement en téléchargement.

Vous pouvez l'utiliser comme bon vous semble, en fonction de ce qui vous aide et vous fait avancer au moment où vous l'ouvrez. Vous pouvez le remplir d'une traite ou chapitre par chapitre, dans l'ordre ou dans le désordre, seul·e ou accompagné·e. Vous pouvez aussi y revenir après quelques semaines, mois ou années, pour vous rendre compte de votre évolution personnelle.

Comment accéder à votre Cahier d'exercices ?

- Flashez ce QR code avec votre téléphone portable :
- Ou tapez l'URL suivant dans votre navigateur :



www.lienmini.fr/4182-cahierex

À VOUS DE JOUER !

Dans votre Cahier d'exercices téléchargeable (voir p. 7), vous retrouverez tous les exercices du livre ainsi que d'autres supplémentaires pour vous aider à mettre en pratique les concepts explorés dans l'ouvrage.

Le picto  indique que le complément est enrichi d'une version audio.

Le picto  indique que l'exercice est uniquement disponible dans le Cahier.

Le picto  indique que vous trouverez un lien vers un test interactif à faire en ligne.

COMPRENDRE

Comprendre le burn-out

- Avez-vous des symptômes d'épuisement ? 

Comprendre le stress

- Listez vos sources de stress et analysez vos réactions 

Comprendre les facteurs favorisants

- Certains facteurs de risque psychosociaux sont-ils présents dans votre travail ? 
- Faites le point sur vos facteurs de vulnérabilité personnels au burn-out 
- Développez votre propre balance stress - ressources 

AGIR

Agir en faisant le point

- Quelles sont vos valeurs essentielles ? 
- D'où vous viennent-elles ? 
- Vivez-vous en accord avec elles dans votre vie personnelle et professionnelle ?
- Analysez votre pyramide des besoins 
- Évaluez vos réactions au stress et vos stratégies de « coping »  

Agir sur ma santé physique et psychique

- Analysez l'équilibre dans votre vie
- Testez la routine tête /cœur /corps 
- Variation de votre sentiment de bien-être : repérez des tendances 
- Devez-vous travailler sur certains mécanismes personnels ? 
- Où en est votre sommeil et votre santé ? 
- Testez différentes techniques de gestion du stress 

Agir sur mon travail

- Quelles sont vos valeurs de travail ?
- Comment voyez-vous votre avenir professionnel ?
- À quel point disposez-vous de compétences utiles contre le burn-out ?
- Certaines dimensions sont-elles problématiques sur votre lieu de travail ? 

Agir sur mes relations

- Comment est la communication à la maison ?
- Avez-vous l'impression d'avoir changé ?
- Arrivez-vous facilement à vous confier ?
- Définissez vos personnes « ressource »

Agir sur mes émotions et mes pensées

Sur mes émotions

- Faites le point sur votre gestion des émotions
- Apprenez à prendre conscience de vos émotions 
- Essayez d'en comprendre le sens 
- 2 exercices à faire si vous êtes submergé-e par l'émotion 

Sur mes pensées

- Repérez vos pensées négatives et trouvez-leur des alternatives 
- Prenez du recul quand elles tournent en boucle 
- Traquez vos raisonnements biaisés ou erronés 
- Prenez conscience de vos messages contraignants 
- Quels sont vos drivers dominants ? 

TRAITER

- Redécouvrez vos canaux sensoriels
- Reconnectez-vous à vos émotions 
- Fatigue et énergie : créez votre tableau de bord
- Définissez vos indicateurs d'alerte

Introduction

QUI SONT LES AUTEURS DE CE LIVRE ?

Journaliste médicale, Barbara Delbrouck est spécialisée dans la **vulgarisation** et la **sensibilisation du grand public** à certaines thématiques de santé, dont le burn-out. Depuis plus de 10 ans, elle collabore avec des médecins et des graphistes pour aborder des sujets complexes de manière ludique et accessible mais rigoureuse. Elle est également passionnée par les témoignages et les histoires de vie, qu'elle raconte au travers de biographies familiales.

Le Dr Michel Delbrouck, **médecin et psychothérapeute, traite, depuis 30 ans, des personnes en burn-out**. Depuis 15 ans, il s'attelle à former les soignants au dépistage et à la prise en charge de ce syndrome complexe et multifactoriel, encore trop mal compris. Il a publié plusieurs livres consacrés au sujet aux Éditions De Boeck Supérieur, à destination des professionnels de la santé.

Les Éditions De Boeck Supérieur leur ont proposé d'**unir leurs deux expertises** pour réaliser ce livre ensemble. Un **ouvrage père-fille** qui les a menés à des heures d'interview et de discussion sur le burn-out, qui furent très riches pour l'un et l'autre.

POURQUOI LE LIRE ?

L'objectif principal de cet ouvrage est d'arriver à faire comprendre ce qu'est le phénomène du burn-out et de **sensibiliser aux signaux d'alerte de l'épuisement, chez soi et les autres**. En effet, **la prévention est cruciale** ! S'il **est pris à temps**, l'épuisement est une **chance** de remettre en question sa vie, ses choix professionnels, ses mécanismes personnels et de changer de cap. À la clé, une **existence plus équilibrée et épanouissante**, avec des choix en lien avec nos valeurs ainsi que des habitudes de vie et de travail moins nocives pour notre santé physique et mentale.

Si on va malheureusement jusqu'au **burn-out complet**, il est **plus difficile d'en sortir**, avec des **risques** de développer une maladie grave ou chronique, une dépression... Cela prend alors du temps. Suivant le stade, un arrêt de travail de **plusieurs mois à 1 à 2 ans**, voire plus, est nécessaire. Mais à **force de patience, de repos, de réflexion** et de remise en question, il est possible d'en sortir et cela débouche aussi sur une **vie plus équilibrée et épanouissante**.

À QUI S'ADRESSE-T-IL ?

Ce livre s'adresse à la fois aux **personnes qui veulent se prémunir du burn-out**, apprendre à **repérer les signaux d'alerte de l'épuisement** et réagir à temps.

Mais aussi à ceux qui ont été jusqu'au **burn-out complet** et qui **commencent à remonter la pente** et à réfléchir à comment en sortir...

Il peut aussi être utile aux **personnes qui s'inquiètent pour un proche épuisé** ou qui veulent mieux comprendre ce qu'il vit.

Burn-out : où en êtes-vous ?
Faites un test de dépistage!

www.lienmini.fr/4182-maslach



PRÉFACE

Quelle joie de découvrir le livre de Barbara Delbrouck. Ah, si j'avais eu ce livre en main avant mon burn-out, j'aurais certainement pu l'éviter. Car oui, le burn-out n'est pas un virus ou une bactérie que l'on attrape par hasard, mais la conséquence de trop de stress, pendant trop longtemps, sans écouter ses besoins réels. Avec les trucs et astuces de ce livre, vous pouvez (ré)apprendre à prendre soin de vous et à ne pas vous laisser envahir par le mode de vie moderne.

Mais ce n'est pas tout, j'ai perdu un temps considérable dans mon processus de guérison car je pensais que la fatigue passerait d'elle-même. Or sortir d'un burn-out requiert une vraie stratégie, un traitement à facettes différentes. Tous les éléments de la recette sont dans ce livre. Vaquez, piochez, faites votre plan d'action à vous, car nous sommes tous différents.

Aujourd'hui encore, 9 ans après mon burn-out, je prends régulièrement le temps de m'arrêter, d'observer les différents pans de ma vie, de mes activités. Je décide d'ajustements (aller plus dans la nature, réduire mon temps d'écrans, faire les choses qui me font plaisir, apprendre de nouvelles choses). C'est ma recette à moi pour garder toujours mes 50 petites cuillères d'énergie et profiter pleinement de ma vie. Et vous, quelle sera votre recette ?



Anne Everard,
auteur du *Guide du Burn-out* (Albin Michel, 2017)

Mode d'emploi

QUE POUVEZ-VOUS ATTENDRE DE CE LIVRE ?

- **Des clés pour comprendre** ce qu'est l'épuisement professionnel, quels en sont les facteurs de risque et les conséquences, ainsi que les signaux d'alerte.
- **Des exercices** pour vous aider à
 - évaluer votre état d'épuisement,
 - faire le point sur votre situation professionnelle et personnelle,
 - réfléchir à vos valeurs, vos choix professionnels, vos aspirations,
 - dépister vos éventuels mécanismes personnels favorisant l'épuisement.
- **Des conseils concrets** pour vous protéger au mieux du burn-out ou éviter la rechute :
 - Améliorer vos habitudes de vie et de travail
 - Agir sur votre situation professionnelle
 - Développer des relations personnelles harmonieuses
 - Mieux gérer vos émotions et vos pensées
 - Travailler sur vos mécanismes personnels
- **Une feuille de route** pour comprendre le chemin nécessaire à la sortie du burn-out, si vous avez été trop loin dans l'épuisement...

3 GRANDES PARTIES

• **COMPRENDRE** a pour but d'expliquer **en quoi consiste le phénomène de l'épuisement professionnel** et quels sont les **signaux d'alerte** à repérer afin de réagir à temps, avant le stade du burn-out complet.

Nous explorons ensuite les **multiples facteurs qui peuvent favoriser l'épuisement**, non seulement au niveau du travail, mais aussi personnel et sociétal.

• **AGIR** regroupe de très nombreux **conseils pratiques** et **exercices** afin de **mettre en place les changements nécessaires** pour prévenir le burn-out ou éviter les rechutes.

Ceux-ci concerneront votre situation professionnelle, mais aussi vos habitudes de travail et de vie, vos mécanismes, vos façons de gérer vos pensées et vos émotions, vos relations...

• **TRAITER** retrace les **grandes étapes** qui seront **nécessaires pour en sortir**, si vous allez malheureusement jusqu'au burn-out. Nous y présentons les outils et intervenants qui vous seront précieux : soutien du médecin traitant, psychothérapie, techniques de gestion du stress, coaching, groupes de parole...

CHAPITRES CLASSIQUES

Les différents encadrés vous donneront plusieurs points d'entrée pour comprendre le sujet du chapitre. Ils vous permettront aussi, si vous ne vous sentez pas assez en forme pour lire beaucoup, d'avoir une première idée du contenu du livre en le feuilletant...



VRAI DU FAUX

Cette rubrique a pour but de lutter contre les préjugés, les mythes ou les idées fausses souvent entendues.



C'EST DU VÉCU

Nous rapportons ici des extraits de témoignages de personnes ayant vécu un burn-out, qui ont pour but d'illustrer concrètement la thématique du chapitre.



CÔTÉ SCIENCE

Cette rubrique met l'accent sur les explications scientifiques permettant d'aller en profondeur sur le sujet abordé.



MON PSY ME DIT !

Nous vous partageons des conseils pratiques issus principalement de l'expérience clinique de Michel Delbrouck.



L'ESSENTIEL

Cet encadré résumé les points clés à retenir du chapitre.

CHAPITRES BONUS !



INFOGRAPHIE

Les infographies qui ponctuent chaque partie vous aideront à comprendre de manière visuelle les différents aspects des problématiques.



L'ESSENTIEL

À chaque fin de partie ou sous-partie, vous trouverez un résumé sous forme de chemin, avec les grandes étapes et concepts qui ont été abordés.



À VOUS DE JOUER !

Des exercices pratiques vous permettront aussi de mettre en application les notions vues et de faire le point sur votre situation personnelle.

Bonne lecture !

Le burn-out en chiffres

UNE TENDANCE À LA HAUSSE...

FRANCE

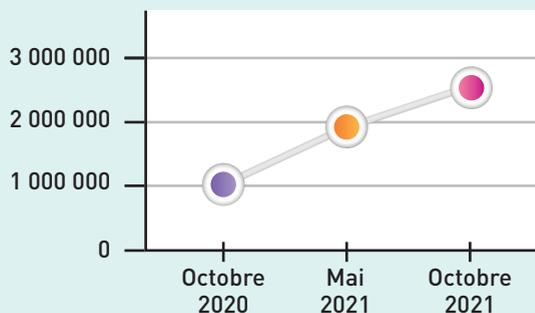
Prises en charge par L'Assurance Maladie¹ pour des affections psychiques liées au travail

+ 37 % en 1 an



Salariés qui s'estiment en burn-out sévère²

+ 150 % en 1 an



BELGIQUE

Entrée en incapacité de travail³ pour cause de burn-out

+ 66 % en 3 ans



1. Santé et Sécurité au travail - L'essentiel 2020 - Assurance Maladie - Risques professionnels - Maladies professionnelles relevant de troubles psychosociaux, prises en charge par l'Assurance Maladie - Risques professionnels

2. Sondages Emprunte Humain et Opinion Way - Baromètres T4, T7, T8

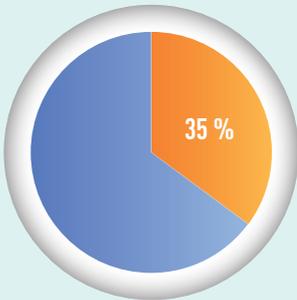
3. Étude des Mutualités libres - Forte augmentation du nombre de personnes en incapacité de travail suite à des problèmes de santé mentale entre 2018 et 2021

Depuis une vingtaine d'années, on assiste à une augmentation des cas de burn-out, qui s'est accélérée depuis 5 à 10 ans. Avec la pandémie de Covid, les chiffres ont explosé...

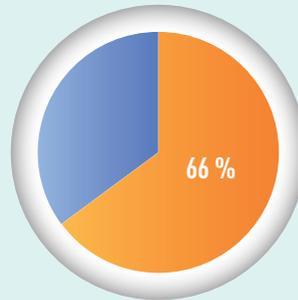
Il n'est pas facile d'obtenir des chiffres fiables sur les cas de burn-out car ils sont parfois inclus dans des appellations plus larges comme « maladies psychiques » ou dans les chiffres de la dépression ou des troubles anxieux. En outre, les méthodologies et définitions du burn-out utilisés, ainsi que les critères d'inclusion, varient d'une étude à l'autre...

CANADA

35 % des travailleurs se disent épuisés au travail⁴

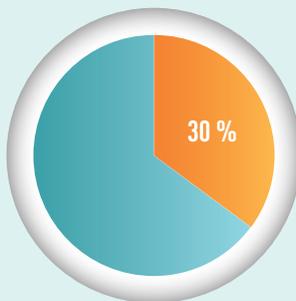


Chez les infirmières, ce chiffre monte à 66 %



SUISSE

30 % des travailleurs se disent épuisés⁵ émotionnellement



Le détail des sources ici

www.lienmini.fr/4182-sources



4. Sondage novembre-décembre 2021, Santé et Sécurité psychologique dans les milieux de travail canadiens, Canada Vie, Stratégies en milieu de travail sur la santé mentale, Recherche en santé mentale Canada et Pollara Strategies Inc

5. Sondage Job Stress Index 2022, Monitorage des indicateurs du stress chez les personnes actives en Suisse, Promotion santé Suisse

Comprendre



COMPRENDRE LE PHÉNOMÈNE DU BURN-OUT EST ESSENTIEL POUR REPÉRER À TEMPS LES SIGNES DE DANGER, CHEZ SOI ET LES AUTRES.

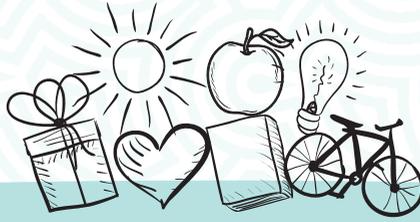
Souvent comparé à une combustion intérieure, l'épuisement professionnel peut passer inaperçu pendant des années. La personne continue à travailler – souvent d'arrache-pied – mais elle s'épuise peu à peu à force de subir du stress chronique et de solliciter trop d'elle-même. Le risque : réagir trop tard, lorsqu'elle est complètement vidée et qu'elle s'effondre. Il est alors beaucoup plus difficile d'en sortir...

Irritabilité, agressivité, repli sur soi, oublis, difficultés à se concentrer, perte d'efficacité, du sens de l'humour, de l'estime de soi, fatigue, problèmes de santé... Les symptômes de l'épuisement sont très variés et ils s'installent insidieusement. Ils évoluent avec le temps, pouvant provoquer de véritables changements de caractère. On ne se reconnaît plus, nos proches non plus...

Prendre conscience de ces symptômes et comprendre leurs causes est la première étape. Mais ce n'est pas facile lorsque la personne est déjà loin dans l'épuisement... Le nez dans le guidon, elle a tendance à se couper de ses émotions et de ses ressentis pour continuer à avancer coûte que coûte. Elle n'entend pas les signaux d'alerte.

3 GRANDES NOTIONS À COMPRENDRE

- 1 L'aspect lent et insidieux du burn-out
→ Les signaux de danger à repérer, chez soi et les autres
- 2 Les effets nocifs du stress chronique
→ L'importance de réagir à temps, avant la « panne » ou l'accident
- 3 Les causes multifactorielles du burn-out
→ Une balance en déséquilibre, entre facteurs de stress et ressources



Burn-out : réagissez à temps !

Ce livre s'adresse à ceux qui veulent éviter le burn-out et apprendre à repérer à temps les signaux d'alerte, chez soi et les autres. Mais aussi à ceux qui sont allés jusqu'au burn-out et qui commencent à remonter la pente.

Il est structuré en 3 parties :

- **COMPRENDRE** : explique le phénomène du burn-out, ses causes multifactorielles, ainsi que ses signaux d'alerte.
- **AGIR** : vous accompagne dans votre réflexion pour instaurer les changements nécessaires à la prévention du burn-out ou des rechutes.
- **TRAITER** : retrace les grandes étapes nécessaires pour sortir du burn-out.

DÉCOUVREZ

- 50 conseils de psy et + de 130 témoignages
- + de 50 exercices et compléments numériques (audios, vidéos...)
- Un Cahier téléchargeable avec de nombreux exercices complémentaires.



Barbara Delbrouck

est une journaliste spécialisée dans la vulgarisation santé vers le grand public. Depuis plus de 10 ans, elle collabore avec des médecins et des graphistes pour aborder des sujets complexes de manière accessible mais rigoureuse.



Michel Delbrouck

est un médecin et psychothérapeute reconnu, spécialisé dans la prise en charge du burn-out. Depuis 15 ans, il s'attelle à former les soignants sur ce syndrome encore trop mal compris. Il a publié plusieurs livres consacrés au sujet.



Céline Bailleux

est illustratrice et auteure de plusieurs BD. Elle a su comprendre les concepts du livre et les illustrer avec beaucoup de finesse et d'humour.

