



Fiche thématique

**Le burn out :**  
**Comment en sortir, comment se reconstruire ?**



Florence Bierlaire  
Psychothérapeute (Thérapie systémique- Hypnose Ericksonienne- ANC)  
Sexologue clinicienne  
DU sur les troubles du comportement alimentaire à Paris  
Tabacologue

Clinique Antoine Depage  
101 avenue Henri Jaspar  
1060 Bruxelles  
02 538 61 40  
GSM: +32 472 72 74 86  
Florence.bierlaire@toutestpossible.be  
www.toutestpossible.be





Déposer son vécu, reprendre la chronologie des événements, faire le tri dans les faits, les individus concernés... s'alléger de ce poids qui taraudait...

Au thérapeute donc et au médecin de procurer cette écoute attentive et de travailler différentes pistes à l'origine du mal-être.

Si certains facteurs faciliteront l'avancée, d'autres risquent de freiner le parcours.

### *Facteurs favorables :*

- Une capacité d'introspection: à savoir la possibilité d'aller voir au fond de soi ce qui a pu jouer.
- Accepter d'arrêter de travailler un certain temps pour voir les choses de plus haut et avec plus de discernement.
- Pouvoir s'abandonner au lâcher-prise plutôt que de persister à vouloir tout contrôler.
- Avoir un bon environnement familial et social.
- Accepter l'idée que le chemin prendra du temps.
- Avoir une bonne motivation à en sortir.
- Avoir une capacité à faire preuve de souplesse plutôt que de rester enfermé dans des mécanismes ou des manières de penser rigides.

### *Facteurs défavorables :*



- Continuer à rester dans l'intellect, le rationnel et nier ses émotions.

- Ne pas accepter le statut de « malade ».
- Le silence de l'entourage face à ce déni: les proches marchent en effet souvent sur des œufs et se font plutôt remballer s'ils abordent le problème. Ils en arrivent ainsi à ne plus oser le soulever.
- -La peur d'être perçu(e) comme fragile, la peur d'être étiqueté(e) par ses collègues ou sa direction.
- La peur du qu'en dira-t-on.
- La crainte de perdre son emploi.
- Des soucis financiers (si on tombe en incapacité...).
- La peur de ne plus pouvoir exercer sa profession.
- ...

Comme on peut le voir, les enjeux sont multiples, complexes et doivent être pris en compte dans le traitement.

En résumé, disons que l'on démarre par une approche empathique qui rassemble: l'écoute, la clarification des éléments, le soutien.

Il est essentiel d'avoir conscience d'emblée qu'un véritable burn out est assez long à traiter: en général entre 6 mois et deux ans d'invalidité !

C'est effectivement à ce stade qu'un congé de maladie conséquent doit être envisagé.

Pas la peine de fonctionner par semaine, cela ne fera que ralentir le processus de guérison. Il importe de comprendre l'importance des signaux du corps et de percevoir à quel point on a atteint des limites non négociables.

La chevauchée infernale doit s'arrêter: le temps est venu de se reposer; de réapprendre à dormir; à réfléchir plus posément; de retrouver les petits plaisirs de la vie; de se reconnecter à ses proches.



Au diable aussi la culpabilité de laisser les autres dans l'embarras, vous n'êtes pas lâches, vous êtes à bout !



Bien sûr, plus facile à dire qu'à faire car rappelons-nous que les personnes qui tombent en burn out sont souvent perfectionnistes et idéalistes. Cette première phase est donc particulièrement difficile.

## L'étape suivante

L'arrêt du travail étant posé, la partie n'est pas gagnée pour autant

Le dépôt des derniers événements étant fait, les symptômes étant décrits, le diagnostic étant posé, il s'agira ensuite de voir au-delà du symptôme.

Quid des histoires passées ?

Quid de l'estime de soi ou de la confiance en soi avant les faits ?

Quid de l'histoire globale de la personne ?

Quelle résonance cette situation fait-elle dans l'histoire générale de l'individu ?

A-t-il déjà subi d'autres situations de harcèlement avant ?

Quid de ses relations avec l'entourage en général ?

Quid de la présence d'autres symptômes associés comme la présence d'une addiction ?

Quid de ses croyances de vie ?

Quid de ce que représente le travail aux yeux de la personne ?

Qu'a-t-elle déjà essayé pour s'en sortir ?

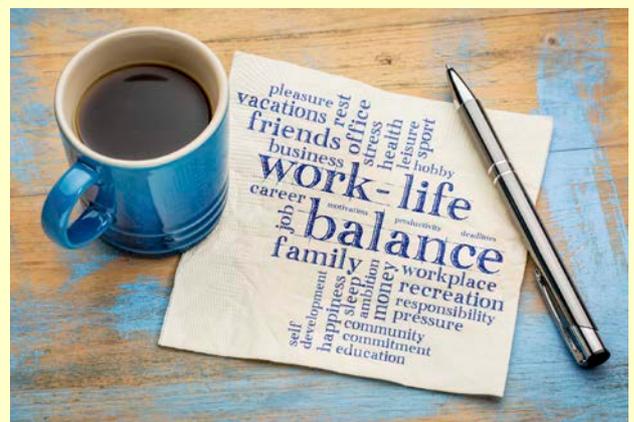
Cette exploration permettra aussi de voir si certains schémas se répètent de façon récurrente et de déterminer des pistes pour en sortir.

C'est une phase où plein de prises de conscience peuvent surgir plus ou moins brutalement.

En effet, la prise de recul permet des éclaircissements et des déclics que la course effrénée dans le travail n'avait pas rendu possible.

Notons cependant, que certains ne se sentent pas prêts pour mettre à jour tous ces mécanismes inconscients... A chacun son rythme...

## Retrouver du sens



Cette étape se fait dans la douceur et de façon progressive.

Le but est de reconnecter la personne à ce qu'elle aime, à ses victoires passées, aux moments difficiles qu'elle a déjà su surmonter.

Qu'est-ce qui lui fait plaisir ?

Quelle type d'activité l'intéresse vraiment ?

Quelles sont ses valeurs ?

C'est aussi la phase où de nouvelles stratégies sont testées et mises en place.

C'est un temps pour tranquillement poser de nouveaux choix ou prendre des mini décisions.

## Plusieurs cas de figure peuvent se poser :

Pour certains, les conditions de travail sont telles qu'une reprise ne peut clairement pas être envisagée et l'incapacité doit se prolonger.



D'autres iront jusqu'à donner leur démission ou réclamer un licenciement préférant ainsi une mesure radicale pour mettre fin à leur calvaire.

Dans ces deux premiers cas, une réorientation est à élaborer.

D'autres vont reprendre avec ce sentiment parfois de ne pas avoir le choix (raison économique ou autre).

Soit cette reprise est temporaire et le travail de recherche de sens et d'un autre job va continuer en parallèle.

Soit l'idée est de quand même rester dans cette activité à long terme.

Bref, le processus n'est pas encore terminé et chaque situation est particulière

## Envisager la reprise ...:

Il est essentiel dans ce cas de reprendre de manière progressive et d'envisager un mi-temps médical. Les tâches doivent également être récupérées pas à pas.

Un changement de poste sera parfois demandé ou proposé.

Le burn out a souvent laissé une empreinte traumatisante chez la personne, inutile donc de se réexposer brutalement à l'univers professionnel.

Entre-temps, le travail thérapeutique veillera à aider la personne à s'affirmer davantage, à réévaluer l'importance de son travail, à mettre ses limites, à prioriser.

Il est important que la personne se récompense à chaque étape de son évolution, qu'elle valorise chacun de ses pas.

Cette phase est aussi essentielle que les autres et ce, afin de limiter le risque de rechute. Notons que les rechutes ne sont pas rares. Et c'est humain, elles devront être envisagées comme faisant partie du changement et comme moyen de peaufiner sa trajectoire.

Inutile aussi dans ce cas de faire cavalier seul, il n'y a aucune honte à avoir :

- Soit la reprise s'est faite trop tôt.
- Soit d'anciens mécanismes ont repris leur place.
- Soit la personne est encore ambivalente et ne parvient pas à faire le deuil de ses idéaux au travail: la retombée vient alors confirmer et rappeler à quel point un changement plus radical est à envisager, à quel point la situation est devenue toxique.

## Ou changer de boulot ...

Là aussi un accompagnement reste primordial : une rupture se prépare, un sentiment de sécurité intérieure doit être mis en place.

Les questions qui viennent alors tournent autour de :

- Comment partir au mieux ? (Aspects juridiques, etc.)
- Quelles sont mes compétences ? (Eventuellement prévoir un bilan)
- Il y a-t-il de nouvelles formations à envisager ?

## Conclusion :



Sortir d'un burn out est un chemin initiatique qui prend du temps mais il en vaut sans nul doute la peine. Vous pouvez sortir grandi(e) de ce parcours et surtout bien plus heureux(se).



Donnez-vous cette permission de vous rouvrir à la vie, acceptez d'être accompagné(e) : plus vous mettez d'outils dans votre boîte à outils, plus vite vous vous en sortirez.

Le burn out n'est pas un échec : c'est une expérience, douloureuse certes, mais qui peut vous guider vers le meilleur de vous-même, le meilleur de la vie...

*Florence*

*Pour potentialiser votre bien-être et vous aider à devenir la meilleure version de vous-même !*

Florence Bierlaire  
Psychothérapeute (Thérapie systémique - Hypnose  
Ericksonienne- ANC)  
Sexologue clinicienne  
DU sur les troubles du comportement alimentaire à Paris  
Tabacologue

Clinique Antoine Depage  
101 avenue Henri Jaspar  
1060 Bruxelles  
02 538 61 40  
GSM: +32 472 72 74 86  
[Florence.bierlaire@toutestpossible.be](mailto:Florence.bierlaire@toutestpossible.be)  
[www.toutestpossible.be](http://www.toutestpossible.be)