Comment guérir le burn-out ?

« Brulé de l’intérieux, se consumer », c’est la traduction mot pour mot du terme « burn-out ». Le burn-out, qu’est-ce que c’est ? Concrètement le patient souffre d’une fatigue physique intense. Il n’éprouve plus rien, a l’impression d’être indifférent à tout, de se sentir inutile. C’est cette capacité à ressentir des émotions qui se révèle particulièrement difficile à récupérer. Le « burn-out » trouve sa source dans le cadre professionnel, le stress chronique que plusieurs subissent au travail.

La première étape incontournable vers la guérison est de s’isoler complètement du monde du travail. Le retour au travail fait partie intégrante du processus de guérison. Eviter son travail n’est pas une solution à long terme. A un moment, le patient doit à nouveau se confronter à son milieu professionnel et mettre des stratégies personnalisées pour ne plus se laisse dépasser.

Une psychothérapie est toujours nécessaire, il faut aller demander de l’aide aux professionnels (psychologue ou psychiatre) aguerris à la thématique du burn-out. Il est important de trouver des solutions concrètes pour développer de nouveaux liens avec son travail, réexaminer ses valeurs, et se protéger mieux des autres.

Le thérapeute vous proposera des jeux de rôles ou des « exercices » à réaliser au travail. Apprendre à dire non, à déléguer…Le patient va opérer un changement profond, il sera plus vigilant, fera attention à bien poser ses limites, à repérer des signes d’essouflement et il arrivera à lever le pied plus facilement.

Si on attend trop longtemps avant de traiter, cela peut laisser des traces à vie. Ce sentiment d’épuisement peut réapparaître, se redéclencher, l’organisme s’est comme installé dans ce mécanisme. Il sera difficile de retrouver la même énergie et la même motivation d’avant. Une bonne raison pour ne pas laisser le stress chronique s’installer.