

TABLE DES MATIÈRES

Sommaire	v
Introduction	1
<i>Comment se reconstruire après un burn-out</i>	

Première partie

LE TEMPS DU DÉCROCHAGE

La chute dans le précipice

1. UN CHAGRIN D'HONNEUR... TABOU	7
<i>Paroles de survivants</i>	
Tenir la distance dans la durée	7
La souffrance au travail	10
L'implicite	13
Touche pluridisciplinaire : faire réfléchir plusieurs cerveaux	14
Diagnostic bref pour intervention urgente	16
2. À VOS RISQUES ET PÉRILS	19
<i>Écouter les signaux d'alarme</i>	
Quand l'épuisement guette	20
Brancher son système d'alarme individuel	22
<i>Au feu !</i>	
<i>L'évolution de votre incendie</i>	24
<i>Courir épuisé dans l'immeuble en flamme</i>	25
<i>Quand le burn-out frappe par retour de flamme</i>	28
Les effets du stress chronique sur la santé au travail : tous responsables	31
<i>Qui a jeté l'allumette ? Les pratiques à risques</i>	33

<i>DRH, enclenchez le système d'alarme pour protéger vos ressources humaines</i>	35
<i>Le modèle de Karasek (demande-contrôle)</i>	36
<i>Le modèle de Siegrist (effort-récompense)</i>	38
Zones de turbulences et cercles vicieux	41
<i>Carte stratégique et enchaînement causes-effets</i>	41
<i>Cercle de préoccupations et zone d'influence</i>	47
3. LA CHUTE DANS LE VIDE	53
<i>Envers et contre tout</i>	
Quand les héros sont fatigués...	53
<i>Le dédic et la chute d'Icare</i>	56
<i>Les valeurs mythiques d'Icare : pourquoi Franck a-t-il tenu si longtemps ?</i>	58
<i>Sisyphé et l'éternel recommencement : juste avant le sommet</i>	59
<i>Les valeurs mythiques de Sisyphé : pourquoi Pascal a-t-il tenu si longtemps ?</i>	60
<i>L'attente et l'espoir de Pénélope</i>	61
<i>Les valeurs mythiques de Pénélope : pourquoi May-Linh a-t-elle tenu si longtemps ?</i>	62
<i>La goutte d'eau qui fait déborder le vase</i>	62
Capituler et admettre	66
La technique RAD/RADD	67
1. Réaliser	69
2. Accepter	69
3. Dire Ok ! et rappeler le bon sens à la rescousse	71
4. Décider ou co-décider	71
Le portrait robot de la victime	72
<i>Le chêne vient de Mars et le roseau de Vénus !</i>	74
<i>Description des victimes types</i>	76

Deuxième partie

LE TEMPS DE LA RECONSTRUCTION

S'arrêter pour retrouver ses forces...

La traversée du désert

4. LA FÊLURE, LA CICATRICE	85
<i>Un coup de canif au contrat</i>	
L'annonce du burn-out : vous y êtes	86
<i>Pourquoi est-ce si dur de s'arrêter ?</i>	87
<i>Comment vivre l'arrêt ?</i>	88
Que se passera-t-il pendant l'arrêt ?	90
<i>Le centre de gravité : c'est vous !</i>	91
<i>Le temps de la prise en charge</i>	92

<i>Le maître d'ouvrage, c'est vous !</i>	93
Tirer les leçons de cette expérience	95
<i>Trouver un espace de reconstruction...</i>	97
<i>... pour se retrouver et affirmer son/ses identités</i>	98
<i>La responsabilité de l'entreprise</i>	99
5. LES CHEMINS DE LA RÉSILIENCE	103
<i>La méthode de reconstruction</i>	
Allier les forces du temps et la protection de l'espace	103
L'axe du temps : identifier les positions temporelles	105
L'axe de l'espace : des lieux à traverser pour organiser l'espace du possible	108
La chrysalide et le fil de soi : « la belle ouvrage » du temps et de l'espace	111
Un pas en arrière : se retirer pour envisager l'avenir d'un autre point de vue	114
<i>Choc...</i>	114
<i>...et ondes de chocs</i>	116
Un pas de côté : réapprendre le temps	116
<i>Import/export et vases communicants</i>	117
Un pas chassé : la cassure du temps	119
<i>Rompre avec le temps quantitatif...</i>	119
<i>... pour renouer avec le temps qualitatif</i>	120
Un espace protégé pour soi	123
6. SE RECONSTRUIRE	127
<i>Les étapes à travers le temps et l'espace</i>	
Le maillage de soi, le fil de soi	128
La redécouverte de soi / de son identité	130
<i>Le fil de soi / le visiteur du soi</i>	130
<i>La demande d'autorisation du dépôt de son masque social : accès au monde pudique, intime</i>	130
<i>Un sens, des sens, l'essence</i>	131
L'espace qui répare : « self care » et « repair »	133
<i>L'espace qui protège : l'aire et les repaires</i>	134
<i>L'espace qui jalonne : les repères, les frontières</i>	135
Le corps qui se recharge	138
<i>Le corps comme reconstituant</i>	139
<i>L'intelligence du corps</i>	140

*Troisième partie***LE TEMPS DU RETOUR***Remonter sur scène en se protégeant*

7.	LE TEMPS D'Y PENSER	147
	<i>L'aire de projection</i>	
	Rester vigilant	148
	<i>La crainte en sourdine</i>	148
	<i>L'importance des limites et des frontières</i>	149
	Affirmer ses besoins essentiels	151
	<i>Oser dire non, l'effort permanent</i>	151
	<i>Pourquoi est-ce si difficile de « dire non » ?</i>	154
	Trouver de nouveaux modes d'emploi	155
	<i>La fin de la plainte</i>	155
	<i>La peur du changement</i>	157
	<i>Nouveaux modes d'emploi : la centralité du travail dans votre vie</i>	158
8.	RÉÉCRIRE LE SCÉNARIO POUR ÉVITER LA RECHUTE	161
	<i>Une nouvelle équation dans votre vie</i>	
	La mémoire autobiographique	162
	<i>Panser le passé pour ...penser au futur</i>	162
	<i>Un nouvel équilibre écologique</i>	163
	Le désir de travail	163
	<i>Pourquoi est-ce que je travaille ?</i>	164
	<i>Les scénarios de ceux qui s'en sont sortis</i>	168
	Réécrire le scénario	171
	<i>Le rapport au temps</i>	171
	<i>Le rapport à l'espace</i>	172
	<i>Le rapport au travail</i>	172
	<i>Le rapport aux autres</i>	172
9.	NE PAS OUBLIER POUR SE PROTÉGER	179
	<i>Prévenir les rechutes</i>	
	Trouver un nouvel équilibre	179
	Résoudre votre équation	181
	Vos compétences sont des pépites	184
	S'écouter à vie	186
	Gardez votre cap !	187
	<i>Le cap de votre reconstruction</i>	187
	<i>Votre nouveau centre de gravité : ethos et centralité du travail</i>	188
	<i>Prévenir les failles et consolider le collectif de travail</i>	192

Conclusion	195
<i>À l'aube d'une nouvelle vie professionnelle</i>	
Postface	199
<i>Mesdames et Messieurs des Directions des Ressources Humaines</i>	
Miser sur l'agir organisationnel et l'agir communicationnel	200
On peut réparer aussi par le travail !	201
Annexe	203
Bibliographie	209
Liste des exercices	213