



GUIDE GRATUIT

Burn-out :
5 symptômes
d'alerte
&
5 clés pour
vous protéger

LAURA VOYER

*Un cadeau
mal emballé*

Introduction



Photo by Cristian Newman on Unsplash

Le burn-out, on en a tous entendu parler, mais il est pourtant très difficile d'envisager que l'on puisse être touché personnellement. On se dit toujours que ça n'arrive qu'aux autres. Pourtant, quand certains signaux d'alerte se font sentir, il est crucial de les reconnaître et d'agir sans tarder.

Si vous lisez ce guide, c'est que vous avez eu le bon réflexe : celui de vous interroger sur ce que vous traversez actuellement. Voici donc les 5 symptômes d'alerte les plus courants du burn-out, et 5 actions simples à mettre en place dès aujourd'hui pour vous protéger.



5 signaux d'alerte



Photo by Anthony Tran on Unsplash

Il existe autant de burn-out que de personnes qui le vivent, ce qui rend parfois ce syndrome difficile à déceler. Si chaque vécu est unique, il y a néanmoins quelques signes avant-coureurs caractéristiques du burn-out que voici :

Fatigue et troubles du sommeil

La plupart des personnes en burn-out témoignent de troubles du sommeil : certains dorment énormément (12h voire 14h par nuit) sans se sentir pour autant reposés, d'autres enchaînent les insomnies, les réveils nocturnes et les difficultés d'endormissement. Tous font état d'une fatigue intense.

Démotivation

Un burn-out se traduit souvent par une perte de plaisir et d'énergie. On ne ressent plus aucune motivation à accomplir nos tâches habituelles, au travail bien sûr, mais pas seulement. Les loisirs (sortir, faire du sport, voir des amis, voyager...) et la vie de famille sont souvent concernés également. On n'a plus envie de rien, on ressent seulement une grande lassitude.

5 signaux d'alerte



Photo by Anthony Tran on Unsplash

Anxiété

L'angoisse est l'émotion qui vient remplacer le plaisir dans nos activités habituelles. Faire les choses (ex : aller à un dîner...) est source d'angoisse, ne pas les faire également (que vont penser mes proches ?). L'anxiété se ressent souvent physiquement, comme un poids sur la poitrine ou sur l'estomac et celle-ci peut être exacerbée la nuit, notamment lorsqu'on a du mal à trouver le sommeil.

Difficultés de concentration

Alors qu'on était le roi de l'anticipation et de l'organisation, avec le burn-out, il devient difficile de se concentrer. Réfléchir, prendre des décisions : des actions que nous menons des dizaines de fois par jour sans même nous en rendre compte deviennent des montagnes insurmontables. Au travail, cela peut se caractériser aussi par une difficulté à prioriser : on se sent dépassé, débordé, on ne sait plus par où commencer.

Sensibilité exacerbée

Les larmes s'invitent régulièrement dans le quotidien d'une personne qui traverse un burn-out. La fatigue, l'angoisse, l'inquiétude de ne pas comprendre ce qui nous arrive contribuent à ce qu'on se sente à fleur de peau.

5 clés pour se protéger

A ces symptômes caractéristiques peuvent s'ajouter des signes physiques, qui sont variables d'une personne à l'autre. Le mental est souvent dans le déni de ce qui nous arrive, et le corps prend alors le relais pour signaler que quelque chose ne va pas : maux de tête, migraines, nausées, dos qui se bloque du jour au lendemain, cela peut même aller jusqu'à des évanouissements ou des crises de spasmophilie.



Photo by Matheus Farias on Unsplash

Oui mais alors, ...

Que faire lorsqu'on se reconnaît dans ces symptômes ?

Comment se protéger et éviter le pire ?

Il n'y a malheureusement pas de solution miracle, et un week-end ou une semaine de vacances ne vont pas régler le problème.

Il existe néanmoins plusieurs clés d'action que j'ai découvertes au fil de mon expérience du burn-out, et que je vous partage telles que j'aurais aimé les lire à ce moment-là.

GO with the flow



Photo by Matt Hardy on Unsplash

Face aux symptômes de burn-out, on est paradoxalement souvent notre pire ennemi, niant de toutes nos forces ce qui est en train de nous arriver : “pas possible, pas moi, pas maintenant”.

Avez-vous déjà essayé de nager à contre-courant dans l’océan ? Mis à part de l’épuisement, nous le savons bien, il n’y a malheureusement rien à y gagner.

Je sais combien identifier que quelque chose ne va pas est difficile, et combien l’accepter l’est encore plus. Pourtant, c’est l’un des seuls moyens d’avancer vers le mieux : prendre conscience, pleinement, qu’on est dans la tempête. Et accepter de ne pas lutter, mais plutôt d’accueillir : les émotions, la fatigue, le trop-plein.

Accepter aussi que cela prendra du temps, être indulgent envers soi-même, comme on le serait avec un ami. Dans le burn-out, l’acceptation fait partie intégrante de la guérison.



2. Sanctuariser ses besoins



Photo by Fabian Møller on Unsplash

La fatigue est parfois si intense lorsqu'on reçoit de premiers signaux d'alerte qu'on a le sentiment de fonctionner au ralenti. Pour donner le change, notamment au travail, le raccourci le plus fréquemment employé est d'empiéter sur nos moments personnels : pause déjeuner qui passe à la trappe (de toute façon, on finit par n'avoir plus très faim...), nuits plus courtes pour finir un dossier, plus de pause café, et la pause pipi, elle peut bien attendre une heure de plus, non ?

Empiéter ainsi sur nos besoins élémentaires est humain, mais c'est dangereux. Quand on est fragilisé, on a plus que jamais besoin d'être à l'écoute des besoins de notre corps. Et il faut parfois tendre l'oreille, quand le mental prend le dessus. Voici quelques principes d'or pour maintenir un équilibre :

La respiration

Eh oui ! On le fait de façon si automatique qu'on en oublie combien c'est important. Prendre 3 minutes, en conscience, pour inspirer et expirer profondément a un effet immédiat sur le niveau d'angoisse. Pour intégrer cette petite habitude dans votre quotidien, je vous recommande l'application gratuite *Respirelax*.

2. Sanctuariser ses besoins



Photo by Fabian Møller on Unsplash

Le sommeil

Quand la fatigue est intense, on a besoin de dormir autour de 8 heures par nuit. Un sommeil perturbé est un signal d'alarme de votre corps, qui implique que vous soyez encore plus à l'écoute des signes de fatigue et acceptiez de vous coucher quand vous en ressentez le besoin, même s'il est 21h45 ! Si vous souffrez d'insomnies, donnez vous 60 minutes pour essayer de vous endormir : être allongé les yeux fermés, c'est déjà du repos. Si ça ne fonctionne pas, vous pouvez vous lever et changer de pièce, en optant pour des activités calmes : lecture, puzzle... Restez attentif aux signes de fatigue (bâillement,...) pour retourner au lit sans tarder.

Les repas

Préserver sa pause déjeuner est essentiel. C'est un moment de respiration, qui permet d'échanger avec les autres, et le corps a besoin de carburant pour continuer la journée ! Quand l'estomac est noué par l'angoisse, il faut se faire confiance : aller vers les aliments qui font envie, qui rassurent ("comfort food"). L'alcool peut parfois donner l'impression qu'il aidera à mieux dormir, mais c'est l'inverse : il donne soif, chaud, et provoque des réveils nocturnes quand le sommeil est fragilisé. Il est donc plutôt recommandé de faire une pause quand on ressent des signaux d'alerte.

3. S'écouter



Photo by Sage Friedman on Unsplash

Le burn-out touche souvent des gens qui ont tendance à se plier en quatre pour les autres : on veut bien faire, ne jamais décevoir, atteindre et dépasser nos objectifs.

Mais à trop écouter ce que veulent les autres, on finit par ne plus entendre ce qu'on voudrait pour nous-mêmes. C'est donc un véritable exercice au départ que de se remettre à l'écoute de soi, mais c'est indispensable pour retrouver de l'énergie et du plaisir dans le quotidien.

Alors demandez-vous : qu'est ce qui me ferait plaisir aujourd'hui ? Les réponses varient d'une personne à l'autre : se reposer ou au contraire faire du sport, voir des amis ou passer plus de temps dans son cocon... Il n'y a qu'une seule bonne réponse : la vôtre.

Pour une fois, acceptez de vous lancer un petit défi 100% pour vous : faire chaque jour au moins une chose qui vous procure du plaisir, pour retrouver le cercle vertueux des petites joies du quotidien.



4. Se confier



Photo by Priscilla Du Preez on Unsplash

Lorsqu'on ressent des symptômes de burn-out, on est souvent dans le déni au départ : on se dit qu'une bonne nuit de sommeil ou qu'une séance de sport vont arranger les choses. Et quand on réalise que le mal-être est profond, on peut avoir le réflexe de... le cacher.

En effet, quand on est habitué à donner le meilleur de soi, et qu'on s'est construit une solide image aux yeux des autres, un sentiment de honte peut nous envahir à l'idée de faire un burn-out.

Les gens qui sont attentifs à vous et à votre bien-être ont de toute façon déjà remarqué que vous n'étiez pas au meilleur de votre forme. Oser mettre des mots sur ce que vous traversez, demander de l'aide peut être salutaire. A vous de choisir la ou les bonnes personnes à qui vous confier : conjoint, ami, collègue ou même manager. Seules comptent la bienveillance et l'écoute dont vous pensez qu'ils sauront faire preuve à votre égard.

Si ça vous semble trop difficile d'en parler avec un proche, vous pouvez aussi le faire anonymement. Par exemple, de nombreux comptes Instagram traitent du sujet, vous pouvez créer un compte spécifiquement pour les suivre et y glaner conseils et échanges (avec les #burnoutresilience ou #burnoutrecovery par exemple).

5. En parler à un médecin



Photo by JESHOOOTS.COM on Unsplash

Parce que nos proches n'ont pas toujours les bons mots, même s'ils ne veulent que notre bien, et lorsqu'on sent que la situation s'aggrave, il est très important de voir un médecin. Je sais combien cela fait peur d'envisager que l'on soit "malade". Le burn-out n'est pas une maladie, mais ses symptômes peuvent mettre votre santé en danger.

Un médecin pourra, en toute confidentialité, vous conseiller spécifiquement selon vos symptômes, vous rassurer, et vous aider à déculpabiliser. C'est également avec lui que vous pourrez discuter d'un éventuel arrêt de travail, qui peut être salutaire. Cela peut-être un généraliste ou un psychiatre, choisissez quelqu'un en qui vous avez confiance, ou que l'on vous a recommandé par bouche à oreille. Les médecins sont aujourd'hui de plus en plus experts du sujet, face à un nombre de burn-outs malheureusement en constante augmentation.

En parler à un médecin, c'est accepter de demander de l'aide. C'est difficile, mais cela peut vous sauver. Car aussi fort que l'on soit, le burn-out est une épreuve qui ne se surmonte pas seul dans son coin. Vous n'êtes pas invulnérable, vous êtes bien mieux que ça : humain. Et vous n'êtes pas seul. Courage !

Merci pour votre confiance !

Pour découvrir mon histoire
et ce qui m'a donné envie de m'engager
face au burn-out c'est par ici.



www.uncadeaumaleballe.com



Ce livre numérique est protégé par le droit d'auteur. Tous les droits sont exclusivement réservés à Laura Voyer et aucune partie de cet ouvrage ne peut être reproduite, sous quelque forme que ce soit, sans le consentement écrit de l'auteur. Vous n'avez aucun des droits de revente, ni de diffusion, ni d'utilisation de cet ouvrage sans accord préalable de l'auteur.