

## SOMMAIRE

|   |    |
|---|----|
| Préface.....  | 7  |
| 1. <i>Burn out</i> , un mot à la mode ? .....   | 9  |
| 2. Le <i>burn out</i> est-il une maladie? .....   | 10 |
| 3. Quelle est l'origine du concept? .....   | 11 |
| 4. Quels sont les symptômes physiques du <i>burn out</i> ? .....                            | 12 |
| 5. Quels sont les symptômes psychiques et comportementaux<br>du <i>burn out</i> ? .....     | 13 |
| 6. Quels sont les symptômes cognitifs du <i>burn out</i> ? .....                            | 14 |
| 7. Quelles sont les différentes dimensions du <i>burn out</i> ? .....                       | 15 |
| 8. Quel est le rôle du stress? .....  | 16 |
| 9. Quelle est la différence entre le <i>burn out</i> et la dépression? .....                | 17 |
| 10. Quelles sont les différences entre le <i>burn out</i><br>et la fatigue chronique? ..... | 18 |
| 11. Quels sont les liens entre le <i>burn out</i><br>et le stress post-traumatique? .....   | 19 |
| 12. Quels sont les liens entre le <i>burn out</i> et le workaholisme? .....                 | 20 |
| 13. Quels sont les liens entre le <i>burn out</i> et les addictions? .....                  | 21 |
| 14. Quelle est la gravité d'un <i>burn out</i> ? .....                                      | 22 |
| 15. Se suicide-t-on à cause du travail? .....   | 23 |
| 16. Quels liens entre le <i>burn out</i> et le suicide? .....                               | 24 |
| 17. <i>Burn out</i> ou <i>bore out</i> ? .....  | 25 |
| 18. Quel coût pour la collectivité? .....   | 26 |
| 19. Le <i>burn out</i> touche-t-il des personnes fragiles? .....                            | 27 |
| 20. Quels liens entre la personnalité et le <i>burn out</i> ? .....                         | 28 |
| 21. Quels sont les facteurs individuels qui favorisent le <i>burn out</i> ? .....           | 29 |
| 22. Les femmes sont-elles plus touchées? .....  | 30 |
| 23. Y a-t-il un âge du <i>burn out</i> ? .....  | 31 |
| 24. Y a-t-il des métiers à risque? .....  | 32 |
| 25. Quel risque pour les métiers relationnels? .....  | 33 |
| 26. Quel risque pour les professionnels de la relation d'aide? .....                        | 34 |
| 27. Quel risque pour les soignants? .....   | 35 |
| 28. Quel risque pour les managers? .....  | 36 |
| 29. Quel risque pour les chefs d'entreprise? .....  | 37 |
| 30. Quel risque pour les indépendants? .....  | 38 |
| 31. Quel risque pour les agriculteurs? .....  | 39 |
| 32. Peut-on faire un <i>burn out</i> sans travailler? .....                                 | 40 |

|     |   |    |
|-----|---|----|
| 33. | Le <i>burn out</i> , maladie de la modernité ?                              | 41 |
| 34. | Le <i>burn out</i> , maladie du sens ?                                      | 42 |
| 35. | Le temps de l'accélération ?  | 43 |
| 36. | Le <i>burn out</i> , maladie du progrès ?                                   | 44 |
| 37. | Quels enjeux pour l'entreprise ?  | 45 |
| 38. | Quelle est la responsabilité de l'employeur ?                               | 46 |
| 39. | Qu'appelle-t-on Risques Psychosociaux (RPS) ?                               | 47 |
| 40. | Qu'est-ce que le <i>job strain</i> ?  | 48 |
| 41. | Quels liens entre <i>burn out</i> et harcèlement moral ?                    | 49 |
| 42. | L'organisation du travail en question ?                                     | 50 |
| 43. | Quel impact des normes qualité ?  | 51 |
| 44. | Quel impact des conflits éthiques ?   | 52 |
| 45. | Quel impact du travail inutile ?  | 53 |
| 46. | Qu'est-ce que le travail invisible ?  | 54 |
| 47. | Qu'appelle-t-on stratégie de défense ?                                      | 55 |
| 48. | Quelles reconnaissances au travail ?  | 56 |
| 49. | Pourquoi faut-il discuter du travail ?                                      | 57 |
| 50. | Quel rôle pour le manager ?   | 58 |
| 51. | Quel rôle pour le collectif de travail ?                                    | 59 |
| 52. | Quelles sont les différentes formes de prévention<br>en milieu de travail ? | 60 |
| 53. | Qu'appelle-t-on Qualité de Vie au Travail ?                                 | 61 |
| 54. | Se relaxer ou se distraire au travail : une bonne chose ?                   | 62 |
| 55. | Comment repérer le <i>burn out</i> en milieu de travail ?                   | 63 |
| 56. | Que faire face à un collaborateur en <i>burn out</i> ?                      | 64 |
| 57. | Le <i>burn out</i> est-il une maladie professionnelle ?                     | 65 |
| 58. | Qu'est-ce que le <i>coping</i> ?  | 66 |
| 59. | Mieux se connaître, une protection ?  | 67 |
| 60. | Quel rapport au travail ?   | 68 |
| 61. | Quel équilibre vie professionnelle/vie privée ?                             | 69 |
| 62. | Quelle hygiène de vie au quotidien ?  | 70 |
| 63. | Comment bien dormir ?   | 71 |
| 64. | Faire du sport est-il profitable ?  | 72 |
| 65. | Comment se débarrasser des « mangeurs de temps » ?                          | 73 |
| 66. | Comment dire « non » ?  | 74 |
| 67. | Comment être bienveillant avec soi-même ?                                   | 75 |
| 68. | Comment prendre conscience de ses limites ?                                 | 76 |
| 69. | Comment s'autoriser à ne rien faire ?                                       | 77 |
| 70. | Vous avez dit instant présent ?   | 78 |
| 71. | Comment la méditation peut-elle m'aider ?                                   | 79 |

|      |  |     |
|------|--|-----|
| 72.  | Comment ma respiration peut-elle me relaxer ?                                | 80  |
| 73.  | Comment lâcher prise ?   | 81  |
| 74.  | Comment conserver la bonne distance ?  | 82  |
| 75.  | Quelle relation avec nos pensées et nos émotions ?                           | 83  |
| 76.  | Que faire de nos émotions négatives ?  | 84  |
| 77.  | Quelles sont mes valeurs ?   | 85  |
| 78.  | Quelle place pour une vie spirituelle ?                                      | 86  |
| 79.  | Pourquoi tant de déni ?  | 87  |
| 80.  | Quand faut-il s'inquiéter ?  | 88  |
| 81.  | Comment diagnostique-t-on un <i>burn out</i> ?                               | 90  |
| 82.  | Quel impact sur les proches ?  | 91  |
| 83.  | Comment réagir en cas de <i>burn out</i> ?                                   | 92  |
| 84.  | Quel rôle pour le conjoint d'une victime de <i>burn out</i> ?                | 93  |
| 85.  | À qui s'adresser dans l'entreprise ?   | 94  |
| 86.  | Quel rôle pour le service de santé au travail ?                              | 95  |
| 87.  | Mon entreprise me propose un coaching : dois-je accepter ?                   | 96  |
| 88.  | Dois-je faire un bilan de compétences ?                                      | 97  |
| 89.  | Comment retrouver l'estime de soi ?  | 98  |
| 90.  | Qui consulter ?  | 99  |
| 91.  | Faut-il suivre une thérapie ?  | 100 |
| 92.  | Comment choisir son coach ou son thérapeute ?                                | 101 |
| 93.  | Faut-il prendre des médicaments ?  | 102 |
| 94.  | D'autres méthodes peuvent-elles m'aider ?                                    | 103 |
| 95.  | Qu'est-ce qu'un programme MBSR ou MBCT basé sur la pleine conscience ?       | 104 |
| 96.  | Quand pourrais-je reprendre mon travail ?                                    | 105 |
| 97.  | Quelles étapes avant un retour à la normale ?                                | 106 |
| 98.  | Comment faire reconnaître l'origine professionnelle de mon <i>burn out</i> ? | 107 |
| 99.  | Qu'est-ce que l'inaptitude au poste de travail ?                             | 108 |
| 100. | Quelle vie après un <i>burn out</i> ?  | 109 |
|      | Bibliographie  | 111 |