

SOMMAIRE

Préface	7
1. <i>Burn out, un mot à la mode ?</i>	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 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> et la fatigue chronique ?	18
11. Quels sont les liens entre le <i>burn out</i> 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 ou 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 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