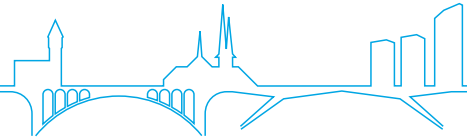


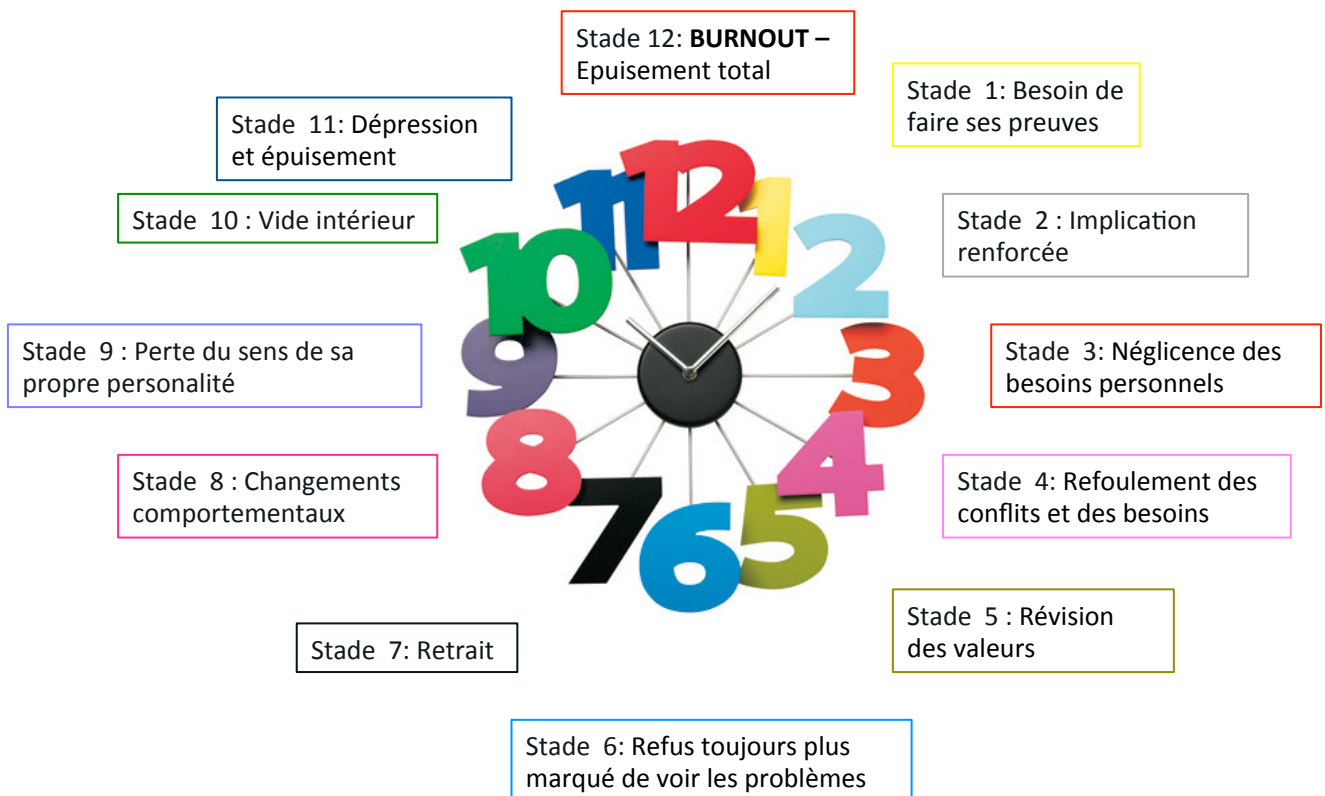


# LE CYCLE DU BURN-OUT



## LE CHEMIN MENANT À L'ÉPUISEMENT

*D'après Freudenberger, la voie menant au burnout comporte 12 stades:*



© Freudenberger &North

# Le Cycle du Burn-out

## Description des étapes

### **Stade 1: Envie de faire ses preuves**

*Vous aimez le métier que vous exercez et vous donnez beaucoup de votre personne dans votre travail. Vos attentes envers vous-même sont élevées et vous faites preuve d'un enthousiasme particulier pour votre travail.*

### **Stade 2: Engagement plus intense**

*Vous montrez une disponibilité élevée à accepter de nouvelles tâches et faites tout ce que vous pouvez pour réussir. Vos supérieurs apprécient ces performances et délèguent davantage de tâches comportant plus de responsabilité. Un sentiment d'être indispensable s'installe.*

### **Stade 3 : Négligence subtile des besoins personnels**

*Vous consacrez de plus en plus de temps et de vos pensées à votre travail et, parallèlement, vos contacts avec la famille et les amis se réduisent de plus en plus. Vos propres besoins sont de plus en plus souvent négligés. Parfois, des troubles du sommeil apparaissent déjà.*

### **Stade 4: Refoulement des conflits**

*Vous perdez progressivement votre énergie. Vous commettez des erreurs telles que rendez-vous manqués et tâches non achevées. Vous évitez les conflits et votre environnement social se modifie lentement. Les troubles du sommeil se font plus fréquents et vous avez de plus en plus souvent le sentiment de n'être pas bien reposé, de manquer d'énergie et vous vous sentez faible. Vous délaissez vos hobbies et perdez de ce fait une importante source de compensation.*

# Le Cycle du Burn-out

## **Stade 5: Redéfinition des valeurs**

*Votre objectif le plus élevé est d'être performant et il s'applique désormais aussi lors de vos loisirs. Les week-ends deviennent des jours comme les autres. Vous évitez les contacts privés considérés comme contraignants.*

## **Stade 6: Refus toujours plus marqué de voir les problèmes**

*Votre organisme vous envoie des signaux d'alarme tels que fatigue persistante ou migraine. Vous maintenez malgré tout votre niveau de performance et d'exigence et refoulez les problèmes corporels.*

## **Stade 7: Retrait**

*Vous sentez que vous n'arrivez plus à travailler de manière aussi intensive que vous le souhaiteriez. Vous avez conscience de la diminution de vos performances, ce qui déclenche une crise pour vous. Des sentiments de frustration croissante en sont la conséquence. La désorientation, l'impression d'être impuissant et un vide intérieur s'installent. Des réactions psychosomatiques telles que tensions musculaires, variations du poids corporel, douleurs du dos, troubles du rythme cardiaque apparaissent.*

## **Stade 8: Changements de comportements notables**

*Vous essayez de mettre en place des alternatives, vous évitez toute proximité sociale avec d'autres personnes. Ce stade se caractérise par ailleurs par une diminution de l'initiative, une baisse de la productivité et une observation pointilleuse des règles. La vie sociale s'appauvrit de plus en plus.*



### **Stade 9: Perte de la conscience de sa propre personne**

*Vous n'êtes en fait déjà plus apte à travailler. Le sentiment de vide intérieur passent au premier plan. Vous présentez déjà un syndrome de burnout sévère, qui se traduit par un comportement dépressif. La vie privée est pratiquement inexistante. Le syndrome est déjà très menaçant et une aide serait impérativement nécessaire.*

### **Stade 10: Vide intérieur**

*Vous vous réveillez mais n'êtes plus en mesure de vous lever. Vous donnez l'impression de ne plus être concentré. Des crises d'angoisses, des attaques de panique et la crainte des autres apparaissent. L'attitude négative envers la vie vous amène à ne vouloir en faire qu'à votre tête et à vous réfugier dans la solitude.*

### **Stade 11: Dépression**

*Les différents signes d'une dépression sont évidents aux yeux des observateurs externes. Épuisées, les personnes concernées ne souhaitent que dormir. Survenue d'un désespoir existentiel allant jusqu'aux idées suicidaires.*

### **Stade 12: Burnout- Epuisement total**

*Rares sont ceux qui parviennent à cette phase. Ce qui la caractérise est un épuisement mental, physique et émotionnel. Le système immunitaire est attaqué et des troubles cardio-vasculaires et gastro-intestinaux surviennent. Le risque de suicide est élevé.*