

Comment traiter le burn-out

Le burn-out, syndrome d'épuisement professionnel, affecte l'ensemble des catégories sociales. Le cadre ou dirigeant à haut niveau de responsabilité, bien entendu, mais aussi toute personne se sentant dépassée par sa charge de travail : soignant, commerçant, mère de famille, accompagnant de malade, etc. Dépisté trop tardivement, ce syndrome peut déboucher sur une dépression sévère, parfois accompagnée de répercussions physiques sérieuses. Mais, pour celui qui a la capacité de s'arrêter et d'analyser ce qu'il a vécu et ce qu'il est en train de vivre, la prise de conscience du burn-out se révèle une chance inouïe et inespérée de modifier sa trajectoire de vie avant qu'il ne soit trop tard.

Confronté quotidiennement au vécu de ses patients, Michel Delbrouck dresse dans cet ouvrage un panorama exhaustif et détaillé de la prise en charge du burn-out. Il nous explique ce qu'est le burn-out, quelles en sont les différentes phases et passe en revue les facteurs étiopathogéniques et les fondements philosophiques de la pathologie afin de permettre de mieux la détecter et d'en évaluer le degré d'intensité.

Suivant un modèle évolutif, *Comment traiter le burn-out* propose un traitement efficace en dix phases pour avancer à son rythme. Dix étapes à ne pas brûler dans lesquelles médecine préventive, médecine curative, psychothérapie, coaching et acteurs de la sphère du travail collaboreront autant dans une optique de prévention que de dépistage ou de traitement du burn-out. Il aborde en outre une étude spécifique du burn-out en entreprise, du bore-out ainsi que du délicat passage de la retraite, dernière étape du travail.

Combinant outils de prévention et pistes de traitement, ce guide pratique intéressera tout particulièrement les thérapeutes, psychologues et responsables des ressources humaines. Il prodiguera également de nombreux conseils aux personnes affectées de près ou de loin par ce syndrome.

Michel Delbrouck

est médecin, psychothérapeute à orientation psychanalytique, Gestalt-thérapeute, formateur, superviseur et enseignant en psychopathologie. Il est en outre vice-président de la société Balint (Belgique) et directeur de l'Institut de Formation et de Thérapie pour soignants.

Avec la collaboration de

Pascale Vénara, psychologue du travail, coach certifiée de la vie professionnelle et Gestalt-thérapeute.

François Goulet, médecin, directeur adjoint du Collège des Médecins du Québec.

Roger Ladouceur, médecin de famille, responsable du Plan d'autogestion du Développement professionnel continu (DPC) et professeur agrégé de clinique au département de médecine familiale de l'université de Montréal.



La collection de l'OXALIS

Sous la direction de Philippe van Meerbeeck et Alex Lefèbvre, elle offre aux praticiens, chercheurs et scientifiques venant d'horizons différents un lieu d'expression ouvert au débat contemporain.



9 782804 163822

COTRABU

ISBN 978-2-8041-6382-2

ISSN 0777-527X