

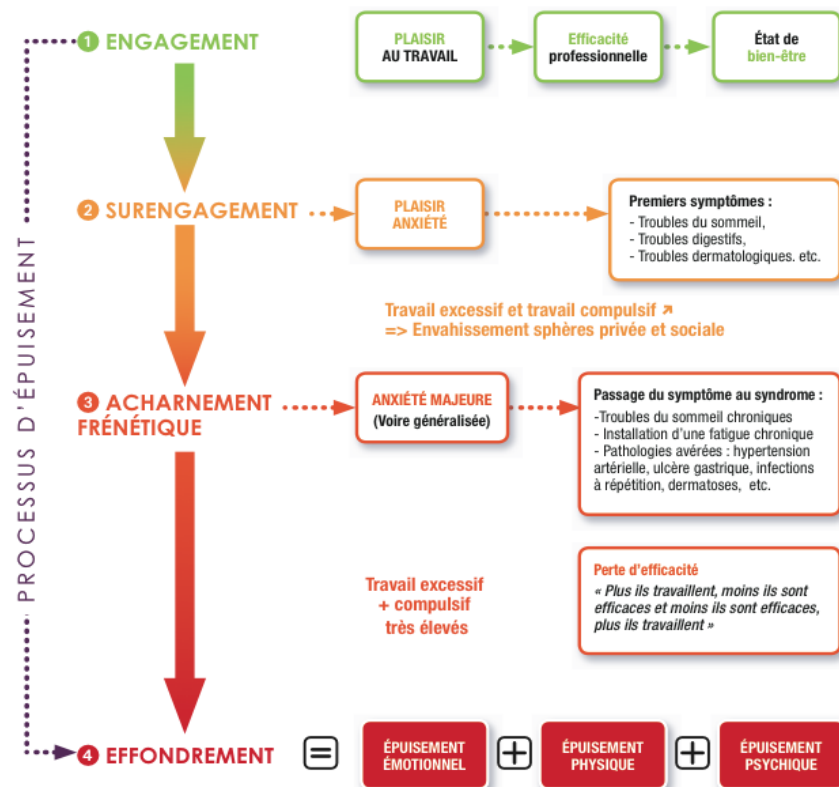
Le Burn-Out

Qu'est-ce que l'épuisement professionnel (Burn-Out)

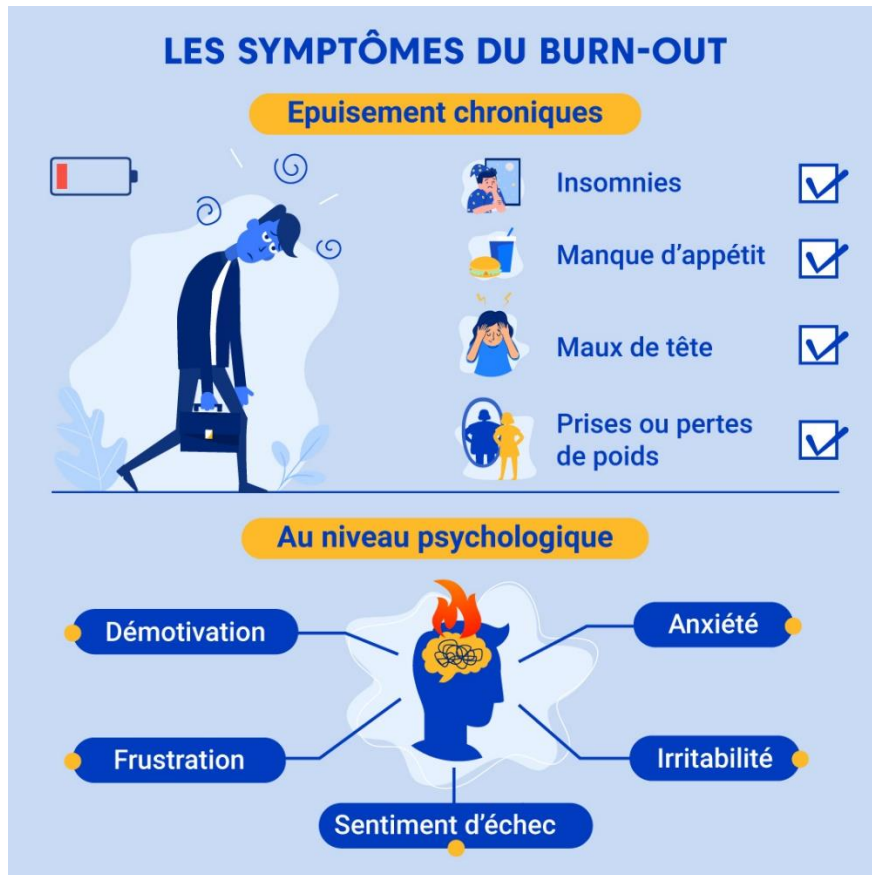
L'épuisement professionnel, également appelé **burn-out**, est un trouble psychique résultant d'un stress chronique dans le cadre du travail.

Les principaux signes de ce trouble sont :

- Une **fatigue physique et psychologique intense** : perte de désir et de plaisir dans les activités quotidiennes
- Un **sentiment de dépersonnalisation** : sentiment de vide intérieur, de détachement par rapport aux autres, manque d'empathie, perte de confiance en soi, sentiment de fonctionner « comme un robot »
- Une forte tendance au **désinvestissement professionnel** : perte des sentiments de compétence, de réalisation personnelle et d'estime de soi dans le travail, mise à distance défensive du travail.



Les différentes phases du Burn-Out



L'épuisement professionnel correspond aux phases avant le burn-out. Il se met en place progressivement et si l'on ne met pas fin à la situation stressante, ce processus peut mener au burn-out. On parle de burn-out, lorsque apparaît « l'effondrement ». Ce trouble fait partie des **risques psychosociaux** et relève plus largement de **la santé mentale**.

Ce que je propose :

- Entretien de soutien
- Hypnose
- EFT

Le Burn-Out chez l'adolescent

Chez l'enfant ou l'adolescent, le burn-out est un épuisement nerveux principalement dû à une pression importante exercée majoritairement par les adultes, qu'elle soit sociale, familiale, amicale, éducative. Il croule sous les devoirs et/ou les activités extra-scolaires, se réveille tôt et se couche tard, il a des

difficultés à s'endormir et/ou à se réveiller, il ne mange plus correctement. On lui demande beaucoup ! de bonnes notes, des performances sportives ... l'enfant/ado ne veut pas décevoir et a un sentiment de manque d'écoute et de soutien de son entourage. Il craque !

Quelques symptômes

- Soucis de sommeil,
- Grande nervosité,
- Tics,
- Irritabilité,
- Grande fatigue physique et morale,
- Augmentation du stress,
- Troubles anxieux,
- Baisse de la concentration,
- Diminution des résultats scolaires

Le burnout des enfants/Adolescents ne peut se régler seul et sans accompagnement. Il est difficile pour un enfant d'avoir le recul nécessaire pour comprendre ce qui lui arrive et aller de lui-même consulter son médecin traitant ou un psychologue. S'il souffre d'anxiété ou de stress et qu'il a peur en permanence de ne pas être à la hauteur la souffrance psychique est omniprésente et se transforme souvent en manifestations physiques.

Ce que je propose :

- Entretien de soutien
- Hypnose
- EFT