

Qu'est ce que le burn-out?



ACSER



« **Ce que tu fais n'est pas bien. Tu vas t'épuiser toi-même et tu vas épuiser ce peuple qui est avec toi. En effet, la tâche est trop lourde pour toi, tu ne pourras pas la mener à bien tout seul.** » C'est par ces mots que Jéthro met en garde son gendre, Moïse, contre le burn-out (**Exode 18.17-18**).

Le burn-out est une pathologie psychologique liée au stress professionnel. Il survient lorsqu'une personne réalise que la tâche qu'elle s'était fixée est insurmontable, et qu'elle lutte pour préserver ce qui est important pour elle.

Traduit parfois par "brûlure interne" ou "incendie", le burn-out s'apparente à un feu qui couve sur un bateau. La personne qui en est atteinte est apparemment indemne mais ses ressources internes se consomment de façon alarmante.

Les principaux symptômes du burn-out sont un état d'épuisement, un sentiment de frustration, des troubles psychosomatiques.

On peut apparemment se remettre d'un burn-out, par exemple grâce à la coupure des congés d'été, mais une rechute quelques mois plus tard doit être prise très au sérieux, l'épuisement gagnant en intensité à chaque crise.

Différence entre burn-out et dépression :

Le burn-out n'est pas une dépression mais, faute de réaction, il peut y mener.

La dépression est une maladie qui touche tous les domaines de la vie privée et professionnelle, dominée par un sentiment de culpabilité. Le burn-out est une faiblesse passagère qui touche essentiellement la sphère professionnelle, dominée par un sentiment de colère.

Le burn-out n'est pas un échec, c'est un signal d'alarme à écouter. Et comme tout ce que Dieu permet dans nos vies, cela a du sens. À nous de saisir alors la main que Dieu nous tend.

Isabelle

NDLR : L'objectif d'ACSER est de permettre à chacun de vivre dans de bonnes conditions sa vie professionnelle et personnelle. Pour en savoir plus, visitez : www.acser.org.

Vous pouvez avoir une opinion différente voire même divergente de celle de l'auteur de ce texte. Cependant, nous vous demandons de rester fraternels et respectueux dans vos commentaires et de viser d'abord à encourager chacun et chacune, comme nous le faisons nous-mêmes au TopChrétien.

Vous avez aimé ? Partagez autour de vous !



429 PARTAGES

Ce texte est la propriété du TopChrétien. Autorisation de diffusion autorisée en précisant la source. ©

2022 - www.topchretien.com