
Comment Traiter Le Burn Out Principes De Prise En

Comment traiter le burn-out

Les faces cachées du burn-out

Burnout

Burn-out : le détecter et le prévenir

Global Burnout

Burn Out, et après ?

Comment rester vivant au travail

Le burn-out comment le prévenir ou en sortir ?

Comment traiter le burn-out ?

Comment traiter le burn-out ?

Quand travail ne rime plus avec santé

Burn-out

Learning from Burnout

Le burn-out, une maladie du don

Executive Burnout

Du burn-out au born-out : les 7 étapes vers la renaissance

The Truth About Burnout

Burn out

Burn-out : ce n'est pas votre faute mais c'est peut-être votre chance - Comment l'éviter ? Comment en sortir ? Comment se reconstruire ?

Le Burnout - Crise Ou Chance?

Le burn-out parental

Prévenir le burn out

Comment traiter le burn-out

Le burn out

Comment traiter le burn-out parental ? : Manuel d'intervention clinique à destination des professionnels

Le Burn-out
Burnout at Work
Guide du burn-out
HBR Guide to Beating Burnout
Burn out parental
Burn-out professionnel parental et de l'aidant
Professional Burnout
Petit traité de résilience à l'usage des surmenés
Le burnout, un signe de bonne santé
Burnout
Epuisement professionnel
Comment traiter le burn out parental ?
Comment rester vivant au travail - 2e éd.
Prévenir et soigner le burn-out pour les Nuls
Traiter le burnout en 30 conseils

*Comment Traiter Le
Burn Out Principes De
Prise En*

*Downloaded from
data.avac.org by guest*

KIM NASH

Comment traiter le burn-out La Boîte à Pandore

Le burn-out, tout le monde en a entendu parler et sait qu'il se manifeste par l'épuisement. Mais tout le monde ne connaît pas ses deux autres signes : la dépersonnalisation et la diminution de l'accomplissement personnel. Les

chercheurs ont montré que cette maladie moderne touche particulièrement les personnes généreuses (soignants, éducateurs, prêtres, etc.). Est-ce à dire que pour éviter le burn-out, il faudrait renoncer à aider les autres ? Se fondant sur de nombreuses études et sur son expérience d'accompagnement, Pascal Ide donne d'abord des clés précises pour comprendre et reconnaître le burn-out. Il élabore ensuite une dynamique du don en trois temps - recevoir, s'approprier, donner - et propose des moyens et des exercices

concrets pour guérir de cette "maladie du don" qui nous guette tous. Et s'il s'agissait non pas de moins donner, mais de mieux donner ?

Les faces cachées du burn-out Dunod
NEW YORK TIMES BESTSELLER • "This book is a gift! I've been practicing their strategies, and it's a total game-changer."—Brené Brown, PhD, author of the #1 New York Times bestseller *Dare to Lead* This groundbreaking book explains why women experience burnout differently than men—and provides a simple, science-

based plan to help women minimize stress, manage emotions, and live a more joyful life. Burnout. Many women in America have experienced it. What's expected of women and what it's really like to be a woman in today's world are two very different things—and women exhaust themselves trying to close the gap between them. How can you “love your body” when every magazine cover has ten diet tips for becoming “your best self”? How do you “lean in” at work when you're already operating at 110 percent and aren't recognized for it? How can you live happily and healthily in a sexist world that is constantly telling you you're too fat, too needy, too noisy, and too selfish? Sisters Emily Nagoski, PhD, and Amelia Nagoski, DMA, are here to help end the cycle of feeling overwhelmed and exhausted. Instead of asking us to ignore the very real obstacles and societal pressures that stand between women and well-being, they explain with compassion and optimism what we're up against—and show us how to fight back. In these pages you'll learn • what you can do to complete the biological stress cycle—and return your body to a state of relaxation • how to

manage the “monitor” in your brain that regulates the emotion of frustration • how the Bikini Industrial Complex makes it difficult for women to love their bodies—and how to defend yourself against it • why rest, human connection, and befriending your inner critic are keys to recovering and preventing burnout With the help of eye-opening science, prescriptive advice, and helpful worksheets and exercises, all women will find something transformative in these pages—and will be empowered to create positive change. Emily and Amelia aren't here to preach the broad platitudes of expensive self-care or insist that we strive for the impossible goal of “having it all.” Instead, they tell us that we are enough, just as we are—and that wellness, true wellness, is within our reach. NAMED ONE OF THE BEST BOOKS OF THE YEAR BY BOOKRIOT “Burnout is the gold standard of self-help books, delivering cutting-edge science with energy, empathy, and wit. The authors know exactly what's going on inside your frazzled brain and body, and exactly what you can do to fix it. . . . Truly life-changing.”—Sarah Knight, New York Times bestselling author of Calm the F*ck

Down

Burnout John Wiley & Sons

À travers le récit d'Orson, un psychologue clinicien qui reçoit sept patients en consultation pour la première fois, l'auteure, développe avec sensibilité et intelligence les axes et les dessous des grandes problématiques sociétales et sociales relatives au bien-être émotionnel et physique des êtres humains. Les consultations d'Orson se déroulent sur fond d'embouteillage dans l'environnement déshumanisant d'un lean management outrancier et d'une digitalisation de tous les services via des logiciels pas toujours performants qui s'intègrent en surcharge du travail initial. Le burn-out peut être évité, doit être prévenu et peut être guéri.

Burn-out : le détecter et le prévenir

Emerald Group Publishing

Ce livre contient les clés indispensables pour comprendre les burn-outs professionnel, parental et de l'aidant, et pour intervenir sur ceux-ci. Il distingue les types de burn-out, détermine leurs points communs, leurs différences et nous apprend à les diagnostiquer et à les traiter, chacun selon ses spécificités. Il

existe différents types de burn-out qui peuvent toucher la sphère professionnelle ou la sphère privée. Comment les distinguer ? Quels sont leurs points communs ? Leurs différences ? Comment les diagnostiquer ? Comment ajuster au mieux l'intervention à chaque type de burn-out ? Articulé autour de trois axes - comprendre, prévenir, intervenir - et illustré de nombreuses vignettes cliniques, le livre aidera tout professionnel à appréhender de manière simple et concrète la problématique du burn-out et à ajuster son diagnostic pour une meilleure prise en charge du patient. • le seul ouvrage qui aborde les 3 types de burn-out • des outils d'évaluation et de prise en charge téléchargeables • des témoignages de parents, professionnels et aidants

Global Burnout Psychology Press

Un guide clair et complet pour lutter contre le burn-out et profiter d'une vie professionnelle épanouie Cet ouvrage s'adresse à tout travailleur en souffrance, en état de surmenage physique, émotionnel et cognitif. Que vous soyez déjà en burn-out diagnostiqué ou en phase de questionnement, d'érosion, de perte de

confiance en vous, de quête de sens, ce livre vous apportera les réponses que vous attendez. Ce guide propose : Un outil de diagnostic établi en partenariat avec des chercheurs en neurosciences pour vous situer dans l'engrenage du burn-out et savoir quelles ressources et modes de défenses activer. Un parcours d'accompagnement sur-mesure afin de vous aider à comprendre le mécanisme d'épuisement dans lequel vous êtes tombé, et surtout vous donner des clés et outils pratiques pour en sortir durablement, sans rechute. Tous les métiers sont malheureusement concernés. Auto-entrepreneurs, fonctionnaires, agriculteurs : il n'y a pas de frontière socio-professionnelle au burn-out. Le syndrome d'épuisement professionnel est le reflet d'un malaise généralisé dans toutes les institutions qu'elles soient privées ou publiques. Le burn-out ne concerne pas que des cadres supérieurs sortis d'école de commerce ou des personnels de santé même si c'est d'eux dont on parle le plus. Cet ouvrage est pensé pour s'adapter à vous, quel que soit votre secteur ou votre niveau hiérarchique.

Burn Out, et après ? Ixelles Editions

The psychological concept of burnout refers to long-term exhaustion from, and diminished interest in, the work we do. It's a phenomenon that most of us have some understanding of, even if we haven't always been affected directly. Many people start their working lives full of energy and enthusiasm, but far fewer are able to maintain that level of engagement. Burnout at Work: A Psychological Perspective provides a comprehensive overview of how the concept of burnout has been conceived over recent decades, as well as discussing the challenges and possible interventions that can help confront this pervasive issue. Including contributions from the most eminent researchers in this field, the book examines a range of topics including: The links between burnout and health How our individual relationships at work can affect levels of burnout The role of leadership in mediating or causing burnout The strategies that individuals can pursue to avoid burnout, as well as wider interventions. The book will be required reading for anyone studying organizational or occupational psychology, and will also

interest students of business and management, and health psychology.

Comment rester vivant au travail

Bloomsbury Academic

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. Pages de début Préface Avant-propos Partie 1. Définir le burn-out Introduction 1. Rappel théorique des concepts 2. Facteurs étiopathogéniques 3. Fondements philosophiques du burn-out

Partie 2. Dépister et évaluer le burn-out Introduction 4. Bilan physique individualisé 5. Bilan psychique individualisé 6. Bilan socioprofessionnel Partie 3. Traiter le burn-out Introduction 7. Étapes de la prise en charge du burn-out 8. Prévention tertiaire - Je suis en plein burn-out 9. Prévention secondaire - J'ai des indices de burn-out 10. Prévention primaire - Je ne veux pas être en burn-out Partie 4. Psychopathologie du travail 11. Prévenir et accompagner le burn-out en entreprise Partie 5. Situations particulières de burn-out 12. Bore-out et burn-in 13. Un burn-out spécifique du soignant 14. Syndromes connexes au burn-out du soignant 15. Le burn-out de la femme soignante 16. Mesures antiburn-out pour les soignants Partie 6. Psychopathologie de la fin de vie professionnelle 17. La préparation à la retraite Partie 7. Lieux de prévention et de traitement du burn-out Lieux de prévention et de traitement du burn-out Annexes Annexe 1. Classement des diagnostics par ordre de gravité et de fréquence Annexe 2. Test normalisé de santé globale Annexe 3. Évaluation globale du fonctionnement Annexe 4. Liste des troubles de la personnalité décrite par

le DSM IV TR Annexe 5. Maslach Burn-out Inventory - MBI Annexe 6. Questionnaire de Beverly Potter's Annexe 7. Critères d'addiction au travail de Robinson Annexe 8. Autodiagnostic de la personnalité de Chalvin Annexe 9. Test d'Hamilton Annexe 10. Test de santé P.H.Q.-9 / Q.S.P.-9 Annexe 11. Critères personnels de motivation au travail Annexe 12. Stratégies individuelles d'adaptation Annexe 13. Synthèse de la prise en charge du burn-out. Check list à l'usage des praticiens Annexe 14. Échelle d'estime de soi Annexe 15. Résumé des mesures préventives anti-burn-out Annexe 16. Mesures de prévention du burn-out en entreprise ou en institution Annexe 17. Améliorer sa résistance au stress Annexe 18. Exercices pratiques anti-stress Annexe 19. Analyser une nouvelle demande en 10 étapes Annexe 20. Stratégie de gestion intellectuelle Annexe 21. Guide d'observation Calgory-Cambridge Annexe 22. Êtes-vous prêt à prendre votre retraite ? Annexe 23. Dix conseils pour ceux qui pensent prendre leur retraite
 GlossaireBibliographie Webographie Index thématique Pages de fin.
Le burn-out comment le prévenir ou en

sortir ? De Boeck Supérieur
 Vous êtes concerné par le burn-out et recherchez des solutions pour rebondir ? Ou l'un de vos proches est concerné et vous souhaitez l'aider ? Au final vous voulez mieux comprendre ce syndrome complexe et savoir comment en remonter la pente abrupte ? Structuré et structurant, ce livre vous y accompagne, pas à pas, au travers de 7 étapes. Manuel précis et accessible il vous permettra de comprendre chacun des engrenages du burn-out. Tel un programme d'accompagnement, l'auteure a parsemé le texte d'exercices de coaching et d'introspection. Astrid Le Fur vous invite à embrasser l'idée que le burn-out peut être une opportunité pour vous créer une vie plus épanouissante et vous en montre le chemin. Après avoir lu ce livre vous aurez mis des mots clairs sur ce que vous vivez, exploré des pistes pour aller mieux et posé les premières de votre nouvelle vie, après le burn-out.
Comment traiter le burn-out ? Ballantine Books
 Cet ouvrage offre une méthode structurée et complète pour sortir et prévenir le burn-out. Pour en dévoiler tous les masques, il

explique ses liens avec le burn-in (travail en sur-régime, surmenage) et le bore-out (démotivation et épuisement par l'ennui). Organisé comme un parcours, chaque étape approfondit les notions liées au burn-out et propose des témoignages et des pistes d'action mettant en œuvre les trois leviers humains, à savoir les pensées, les émotions et les comportements.
Comment traiter le burn-out ? Harvard Business Press
 Today's workforce is experiencing job burnout in epidemic proportions. Workers at all levels, both white- and blue-collar, feel stressed out, insecure, misunderstood, undervalued, and alienated at their workplace. This original and important book debunks the common myth that when workers suffer job burnout they are solely responsible for their fatigue, anger, and don't give a damn attitude. The book clearly shows where the accountability often belongs. . . .squarely on the shoulders of the organization.
Quand travail ne rime plus avec santé
 Independently Published
 Burn-out, syndrome d'épuisement professionnel, risques psychosociaux... Les termes sont nombreux pour décrire une

même réalité : un stress chronique au travail dépassant largement les seuils acceptables et qui vous consume de l'intérieur. Vous vous sentez en permanence stressé ? Vous avez du mal à être attentif et à vous concentrer ? Vous êtes surmené et ne trouvez plus le sommeil ? La qualité et la rentabilité de votre travail sont en berne ? Vous êtes un candidat potentiel au burn-out Le burn-out, c'est une maladie moderne : pénibilité psychologique des tâches, insécurité de l'emploi, compétition à outrance ou encore, charge de travail accrue et manque de reconnaissance... sont autant de facteurs qui ont émergé récemment dans le monde du travail. La faute à la crise ? À la mondialisation ? Toujours est-il que tout un chacun se trouve aujourd'hui « pressé comme un citron ». Que faire ? Pour réagir à temps, ce Miniguide vous propose de définir ce qu'est le burn-out, d'évaluer les facteurs de risques autour de vous, de reconnaître les premiers signes avant-coureurs du burn-out et de vous aider à prendre des mesures de protection pour ne pas être « carbonisé » dans votre vie professionnelle et privée. Au sommaire : Qu'est-ce que le burn-out ? Quels sont

les facteurs de risques dans votre situation professionnelle ? Quelles sont vos prédispositions, vos faiblesses, liées à votre personnalité ? Solutions pour ne plus vous consumer au travail parmi lesquels : apprendre à se décentrer, à prendre de la distance et changer d'angle de vue, savoir se détendre/faire du sport, apprendre à gérer son énergie, mieux gérer son temps privé/professionnel, améliorer sa vie sociale, redéfinir ses objectifs... Le livre comprend de nombreux schémas, tableaux, tests, exemples et résumés très utiles pour identifier/comprendre les mécanismes du burn-out, s'auto-diagnostiquer et mettre en œuvre les solutions proposées A propos de l'auteur Médecin-chef d'une clinique de réadaptation psychosomatique, le Dr Christian Stock traite de nombreux patients atteints du syndrome de burn-out. Il est également psychothérapeute et dirige un cabinet privé. Un livre publié par Ixelles éditions Visitez notre site : <http://www.ixelles-editions.com> Contactez-nous à l'adresse contact@ixelles-editions.com *Burn-out* De Boeck Supérieur En l'absence de ressources suffisantes

pour compenser l'effet d'un stress prolongé lié à la parentalité, certains parents se sentent dépassés par les tâches et les responsabilités qu'implique leur rôle. Lorsqu'ils décident d'entamer un travail thérapeutique, ces parents cherchent à la fois à dire leur souffrance et obtenir des conseils efficaces pour aller mieux. Ce manuel, le premier du genre, a pour but de guider les professionnels qui accompagnent les parents en burn-out à répondre à ces attentes dans le cadre d'une prise en charge de groupe. Le programme en 8 séances que proposent les auteures s'appuie à la fois sur la structure des interventions traditionnelles et la force du travail en groupe, pour proposer une méthode hybride, à la fois humaine et efficace. Chacune des séances de 2h propose d'aborder une thématique centrale, de la notion de perfectionnisme parental à la construction de compétences émotionnelles. Pour les mettre en œuvre, les intervenants trouveront ici tout le matériel indispensable : déroulé général, rappel des notions fondamentales, trousse d'activités et l'ensemble des supports en version imprimable. À chaque fois, de multiples témoignages illustrent les

apports de la séance, tant du point de vue des professionnels que de celui des parents, tandis que des points d'attention et des astuces permettent de s'adapter à la complexité des situations que les intervenants rencontreront.

Learning from Burnout First

Un programme innovant en 8 séances En l'absence de ressources suffisantes pour compenser l'eff et d'un stress prolongé lié à la parentalité, certains parents se sentent dépassés par les tâches et les responsabilités qu'implique leur rôle. Lorsqu'ils décident d'entamer un travail thérapeutique, ces parents ont cherché à la fois à dire leur souffrance et obtenir des conseils efficaces pour aller mieux. Ce manuel, le premier du genre, a pour but de guider les professionnels qui accompagnent les parents en burn-out à répondre à ces attentes dans le cadre d'une prise en charge de groupe. Le programme en 8 séances que proposent les auteurs s'appuie à la fois sur la structure des interventions traditionnelles et la force du travail en groupe, pour proposer une méthode hybride, à la fois humaine et efficace. Chacune des séances de 2h se propose d'aborder une

thématique centrale, de la notion de perfectionnisme parental à la construction de compétences émotionnelles. Pour les mettre en oeuvre, les intervenants trouveront ici tout le matériel indispensable : déroulé général, rappel des notions fondamentales, trousse d'activités et l'ensemble des supports en version imprimable. À chaque fois, de multiples témoignages illustrent les apports de la séance, tant du point de vue des professionnels que de celui des parents, tandis que des points d'attention et des astuces permettent de s'adapter à la complexité des situations que les intervenants rencontreront.

Le burn-out, une maladie du don Dunod
Être parent, c'est beaucoup de bonheur... mais pas seulement : c'est aussi gérer des crises et des conflits, faire face à une organisation quotidienne complexe, être disponible 24 h/24. Cette logistique provoque souvent des tensions au sein du couple et conduit parfois à un épuisement global, néfaste pour soi et les enfants. Et vous ? Comment vous sentez-vous dans votre rôle de parent ? Vous est-il déjà arrivé de vous sentir débordé et ne plus en pouvoir ? Grâce à l'ouvrage d'Aline Nativel

Id Hammou, osez faire le point sur votre charge parentale et votre état psychique ! L'autrice, elle-même mère de deux enfants et psychologue clinicienne, aborde la question du burn-out parental avec bienveillance et beaucoup d'optimisme. Elle propose une auto-évaluation pour permettre à chaque parent d'estimer sa vulnérabilité au burn-out et partage de précieux conseils pratiques pour en sortir. Ses préconisations visent aussi à mieux vivre sa parentalité, sans culpabilité ni honte. Cet ouvrage s'adresse donc à tous les parents perdus ou épuisés qui veulent reprendre les rênes de leur parentalité. S'épanouir dans sa vie de parent, c'est possible ! À PROPOS DE L'AUTEURE Aline Nativel Id Hammou est psychologue clinicienne et exerce en institution et en cabinet depuis plus de dix ans. Elle a acquis une expertise professionnelle dans les domaines de l'enfance, de l'adolescence et de la parentalité. Elle participe à de nombreuses actions : groupes de parole, guidances parentales, thérapies familiales, conférences ou ateliers. Elle a publié *La Charge mentale des enfants* (Larousse), et *Maman-tigre, papa-ours* (Leduc).

Executive Burnout Routledge

Ce livre s'adresse à toute personne confrontée de près ou de loin à la dépression ou au burn out. Aux femmes et aux hommes, grands consommateurs d'antidépresseurs et de tranquillisants, à leur famille, leurs amis, leur entourage. Le but de ce livre est d'aider à guérir les déprimés, les dépressifs, les surmenés, les hyper stressés, les victimes du burn out. Ce livre répond à toutes vos questions, concrètes et intimes, et rompt le silence sur la dépression et le burn out, maladie encore méconnue ou non explicitée. Ce livre est même une recommandation : un ami qui vous tiendra la main pendant cette épreuve qu'est la dépression ou le burn out parfois long et surtout très pénible.

Du burn-out au born-out : les 7

étapes vers la renaissance Albin Michel
Les parents du XXI^e siècle font face à des défis et des enjeux nouveaux. On estime aujourd'hui qu'environ 5 % des parents souffrent d'un burn-out parental, écrasés par la pression d'avoir un enfant heureux à tout prix. Qu'est-ce que ce burn-out parental ? En quoi est-il différent du burn-out professionnel ou d'autres formes de

dépression ou d'épuisement ? Quels sont les facteurs de risque et les conséquences sur le parent, les enfants et le conjoint ? Comment le repérer, le diagnostiquer, mais aussi le prendre en charge, que ce soit en consultation individuelle ou en thérapie de groupe ? En se fondant sur de multiples études qualitatives et quantitatives sur près de 5000 parents ainsi que de nombreuses prises en charge cliniques, Isabelle Roskam et Moïra Mikolajczak proposent ici le premier véritable ouvrage de référence destiné à tous les professionnels confrontés à des parents en souffrance.

The Truth About Burnout Books on Demand

Selon l'Institut national de recherche et de sécurité, un tiers des travailleurs européens se plaignent de problèmes de santé liés à un travail stressant. En France, la mission parlementaire sur « l'épuisement professionnel » en 2016 a révélé que l'extrapolation d'une veille mise en place dans les régions montrerait 490 000 cas d'épuisement professionnel par an, soit 2% de la population active (à partir de 15 ans et chômeurs compris). Estimation « à minima » déclarée par les

auteurs. Nous sommes tous susceptibles de tomber en burn out. Nous connaissons tous un collègue, un ami, une personne de notre famille qui en a souffert. Trop de pression, trop de travail, trop de responsabilités... autant de facteurs auxquels de nombreux travailleurs font face. Le confinement et le télétravail en solitaire ont encore accentué ces chiffres. Il est donc primordial de fournir à chacun les outils pour éviter le burn out ou s'en sortir quand on est malheureusement allé trop loin. 3 grandes parties: Comprendre : Qu'est que le burn-out et comment le reconnaître ? (avec exercices et grilles de tests) Agir: comment éviter le burn-out? (avec exercices et partie pratique) Traiter : Comment en sortir et éviter la rechute : traitement et travail sur soi Compléments numériques : Cahier d'exercices, audios, feuilles de suivi, exercices...

Burn out 50 Minutes

Ce livre propose un autre regard sur une atteinte systémique aussi difficile à diagnostiquer qu'à traiter : le burn-out. D'habitude, le burn-out est considéré comme un mal à combattre ou une maladie dont il s'agit de se protéger. Et s'il avait quelque chose à nous enseigner ?

Présentant tour à tour le burn-out comme " un mal insidieux qui frappe une société opulente ", " un effet collatéral de la modernité " et " une maladie de civilisation au même titre que l'obésité ", Philippe Maire explique que ce phénomène est une manifestation de bonne santé. Le burn-out est " un ultime signal destiné à alerter l'individu que son existence est dominée par un système de croyance dépourvu de toute flexibilité ". L'auteur ne conteste pas le caractère terriblement douloureux du burn-out. Toutefois, il invite à le percevoir comme la très utile indication d'une manière inadéquate de penser le travail et la santé. Conséquence d'un défaut d'adaptation au stress, le burn-out serait révélateur d'un vide existentiel et contiendrait en germe une opportunité de croissance !
[Burn-out : ce n'est pas votre faute mais c'est peut-être votre chance - Comment l'éviter ? Comment en sortir ? Comment se](#)

[reconstruire ?](#) Editions de l'Emmanuel
 « La capacité d'Aude Selly à vous faire vivre son burn-out de l'intérieur devrait vous aider. Sa capacité à analyser les causes liées au travail vont vous éclairer. » Marie Pezé, Docteur en psychologie, psychanalyste, auteur et créatrice du site « souffrance et travail ». Le burn-out ou syndrome d'épuisement professionnel peut toucher tout le monde, mais ses victimes sont en priorité des femmes et des hommes qui, aimant leur travail, s'y investissent énormément. Lorsque ces professionnels doivent faire face à un contexte hostile, voire sabordant leur travail, ils subissent un stress chronique qui peut aboutir à un effondrement physique et psychologique. Aude Selly a traversé cet enfer... jusqu'à en faire une tentative de suicide, ce dont elle a témoigné dans son désormais best-seller Quand le travail vous tue (Maxima 2013). Dans ce nouveau livre, non seulement elle revient sur les mois de convalescence qui

lui ont permis de se reconstruire, mais elle donne aussi la parole à de nombreuses victimes du burn-out. De tout âge et de tout secteur d'activités, ces femmes et ces hommes témoignent à leur tour des signes avant-coureurs et de l'engrenage mortifère de l'épuisement professionnel. De tous ces témoignages, il ressort que le burn-out est une leçon de vie. Oui, il est possible de s'en relever plus fort qu'avant et de retrouver une vie professionnelle. Mais plus encore, ce livre montre la nécessité de se préserver et de poser, parfois même imposer, des limites entre vie professionnelle et vie privée.
[Le Burnout - Crise Ou Chance?](#) De Boeck Supérieur
 This book provides a complete presentation of the past, present, and future of professional burnout by bringing together a set of original papers from an international group of leading scholars on burnout.

Best Sellers - Books :

- [How To Catch A Mermaid By Adam Wallace](#)
- [A Court Of Silver Flames \(a Court Of Thorns And Roses, 5\)](#)
- [Verity](#)

- [American Prometheus: The Triumph And Tragedy Of J. Robert Oppenheimer](#)
- [Twisted Lies \(twisted, 4\)](#)
- [My First Learn-to-write Workbook: Practice For Kids With Pen Control, Line Tracing, Letters, And More! By Crystal Radke](#)
- [Fahrenheit 451](#)
- [The Legend Of Zelda: Tears Of The Kingdom - The Complete Official Guide: Collector's Edition By Piggyback](#)
- [8 Rules Of Love: How To Find It, Keep It, And Let It Go By Jay Shetty](#)
- [Beyond The Story: 10-year Record Of Bts](#)