

NEWS EXPERTS

LE RETOUR AU TRAVAIL APRÈS UN BURN-OUT

Le burn-out est le syndrome d'une société hyperactive signant une pression toujours plus forte sur l'individu et il pourrait concerner jusqu'à un salarié sur cinq. C'est à l'évidence une forme d'épuisement professionnel qui constitue un véritable frein pour l'épanouissement des personnes. Ce pose dès lors la question du retour sur son lieu de travail après un burn-out. Comment gérer le traumatisme passé ? Comment ne pas répéter les mêmes erreurs en changeant certains paramètres au quotidien ? Quelques règles simples.

Ne pas retomber dans le piège de l'épuisement

Après un burn-out, certaines personnes vont simplement se réorienter professionnellement afin d'être plus en harmonie avec leur mode de vie ou état d'esprit. Un travail de prise de conscience a été opéré et il est même probable qu'il ait eu lieu avant le burn-out, ce dernier n'étant que le message du corps actant qu'il est temps de changer.

Mais comment procéder lorsque l'on souhaite poursuivre sa carrière dans le même poste, la même entreprise ? Les réponses sont évidemment multiples et dépendent de chaque cas, mais soyons simple et pragmatique. Si vous avez envie de retrouver ce job, il vous faudra prendre le risque de revenir sur le lieu de travail pour guérir et avancer, même si vous devez vous confronter aux regards et jugements des autres. Un travail pour surmonter vos peurs et éviter les rechutes sera nécessaire. Soit vous n'en avez ni l'envie, ni l'énergie et il vous faudra donc faire un autre type de travail pour retrouver cette énergie et reprendre pied ailleurs. Vous notez donc que dans les deux cas, il y a un travail à faire et vous notez également que ce travail n'est pas dans la sphère du « pourquoi » vous avez fait ce burn-out mais bien dans celle du « comment » vous pouvez vous en sortir.

Faites-vous aider !

Le burn-out est toujours la conséquence d'un manque d'écoute de soi, il faut donc apprendre à se retrouver et accepter que les choses seront différentes à l'avenir. Il y a une phase de repos, de remise en question, une phase où vous devez prendre soin de vous et retrouver une bonne hygiène de vie. OK. Mais il ya aussi une phase où il va falloir se bouger et passer à l'action, sous peine de rester dans une plainte sans fin, une boucle systémique infernale. Plus je retarde mon retour, plus je me donne à moi même, mais aussi aux autres, l'information que je ne suis pas capable de revenir. Moins je passe à l'action, moins j'ai confiance et donc plus je retarde mon retour... « Plus de la même chose donne toujours plus du même résultat » : Einstein.

Faites-vous accompagner pour sauter le pas avec un professionnel qui vous aidera :

- A vous faire confiance et vous fier à vos intuitions et vos compétences naturelles
- A réintroduire une notion de plaisir dans votre quotidien
- A ne plus perdre de temps dans l'analyse de comportement de vos collègues
- de savoir dire non lorsque la situation l'exige
- Avoir conscience de vos limites



MADLY BIENVILLE

Formatrice & coach professionnel,
intervenante systémique et stratégique



Madly Bienville : www.travailleursdanslesiles.com
Organisme de formation certifié Datadock / 0590923299

