**Le burnout**

Connaître son processus pour le reconnaître.

Il est plus aisé de le reconnaître chez l’autre que chez soi.

C’est souvent l’autre qui va nous dire que nous allons vers un burnout.

Les personnes ayant eu un burnout citent que cela n’est pas arrivé tout d’un coup finalement;

C’est après-coup qu’elles s’en rendent compte. Le délai annoncé va de 1 an plus tôt à 5ans, voire même 10 ans plus tôt.

Y a t-il un moyen de ne pas s’y enfoncer jusqu’à l’épuisement total du corps et du mental ?

Le burnout était uniquement professionnel lors des premières études faites à son sujet.

Aujourd’hui, nous constatons de plus en plus de burnout parental, il s’est introduit dans la sphère familiale.

Quelles sont les différentes étapes qui nous mènent jusqu’au burnout ?

**L’étape : « entre équilibre et innovation »**

C’est celle dans laquelle, nous nous rendons compte que nous ne sommes plus tout à fait en accord avec certaines de nos activités ou avec notre façon d'être ou d’agir. Alors, nous allons chercher de nouvelles manières de faire. Elles vont tenir dans une durée plus ou moins longue.

Ce sont des petits changements dit de type 1.

Oui, nous y passons tous dans cette étape de changement. Et nous ne faisons pas un burnout pour autant !!!

Quelles différence avec la personne qui va s’enfoncer vers le burnout et celle qui vit de tels déséquilibres.

C’est l’éternel recommencement. L’insatisfaction des essais pour être mieux. Ces essais pèsent sur la personne.

Elle ose en parler autour d’elle ? tant mieux diriez-vous.

Pas tout à fait, parce que c’est comme pour l’éducation, nous avons tous été éduquées et donc nous estimons avoir quelque chose à dire sur l’éducation.

C’est pareil pour ces recherches d’équilibre. Nous avons tous notre mot à dire puisque nous le vivons tous.

Alors on minimise leurs effets et nous nous dirigeons vers l’étape suivante.

L’étape  « entre le travail et la famille » :

Imaginez une feuille A4. Elle représente votre énergie pour l’ensemble des activités dans votre vie et tous les domaines de vie : personnel, social, professionnel, familial, spirituel.

Plier la en deux : il vous reste de l'énergie pour la famille et le travail, vous arrivez à tout faire, et la place pour ce qui vous plaît diminue, celle pour les amis aussi et pour votre nourriture spirituelle également .

Vous pensez que cette demi feuille c’est votre quotidien et que ce sera toujours ainsi.

Et vient un problème : maladie, licenciement, décès d’un proche…et on replie la feuille encore en 2.

L’énergie diminue.

C’est un phénomène naturel, puisqu’il amène vers la courbe de deuil.

Un enfant demande de l’énergie et quand en plus votre enfant éprouve quelques difficultés relationnelles par exemple avec ses amis (même si c’est momentané) votre énergie diminue.

Et comme on ne peut pas remplir une bouteille déjà pleine, on vide et que vide t-on dans une telle situation ?

On vide la part dédiée aux amis, à la lecture, au sport, aux occupations personnelles….

Il n’y a plus que la famille et le travail.

Oui, nous vivons de telles situations tous. Et c’est cela qui ne nous met pas en alerte. Nous regardons vivre les autres et eux aussi vivent de telles situations ;

Oui et **c’est momentané** .

Quand cela devient du quotidien, que cela tient sur la durée (tel le provisoire qui dure longtemps) on s’en accommode et on plonge vers une autre étape.