

LE GUIDE POUR COMPRENDRE LE BURN-OUT

et être le soutien dont votre proche a besoin



PAR MELISSA - SAFE CLUB

SOMMAIRE

01.	Avant-propos	<i>p.4</i>
02.	Qu'est-ce que le burn-out ?	<i>p.5</i>
03.	Que vit une personne en burn-out ?	<i>p.7</i>
04.	Qu'est ce qui déclenche un burn-out ?	<i>p.9</i>
05.	Comment aider une personne en burn-out ?	<i>p.12</i>
06.	Conclusion	<i>p.15</i>
07.	A propos de l'autrice	<i>p.16</i>
08.	Bibliographie	<i>p.18</i>

AVANT DE COMMENCER,

Ce livret qui vous est offert gratuitement est le fruit d'un travail de recherche et de rédaction personnel.

Merci de respecter mon travail et de ne pas le copier, le reproduire ou le diffuser à d'autres personnes : **invitez-les plutôt à le télécharger directement via www.safecub.fr/comprendreleburnout**, ou le QUR CODE ci-dessous, pour qu'elles puissent elles aussi accéder à la version à jour et complète.

Votre bienveillance à ce sujet me permet de continuer à créer et à partager ce type de contenu gratuitement.



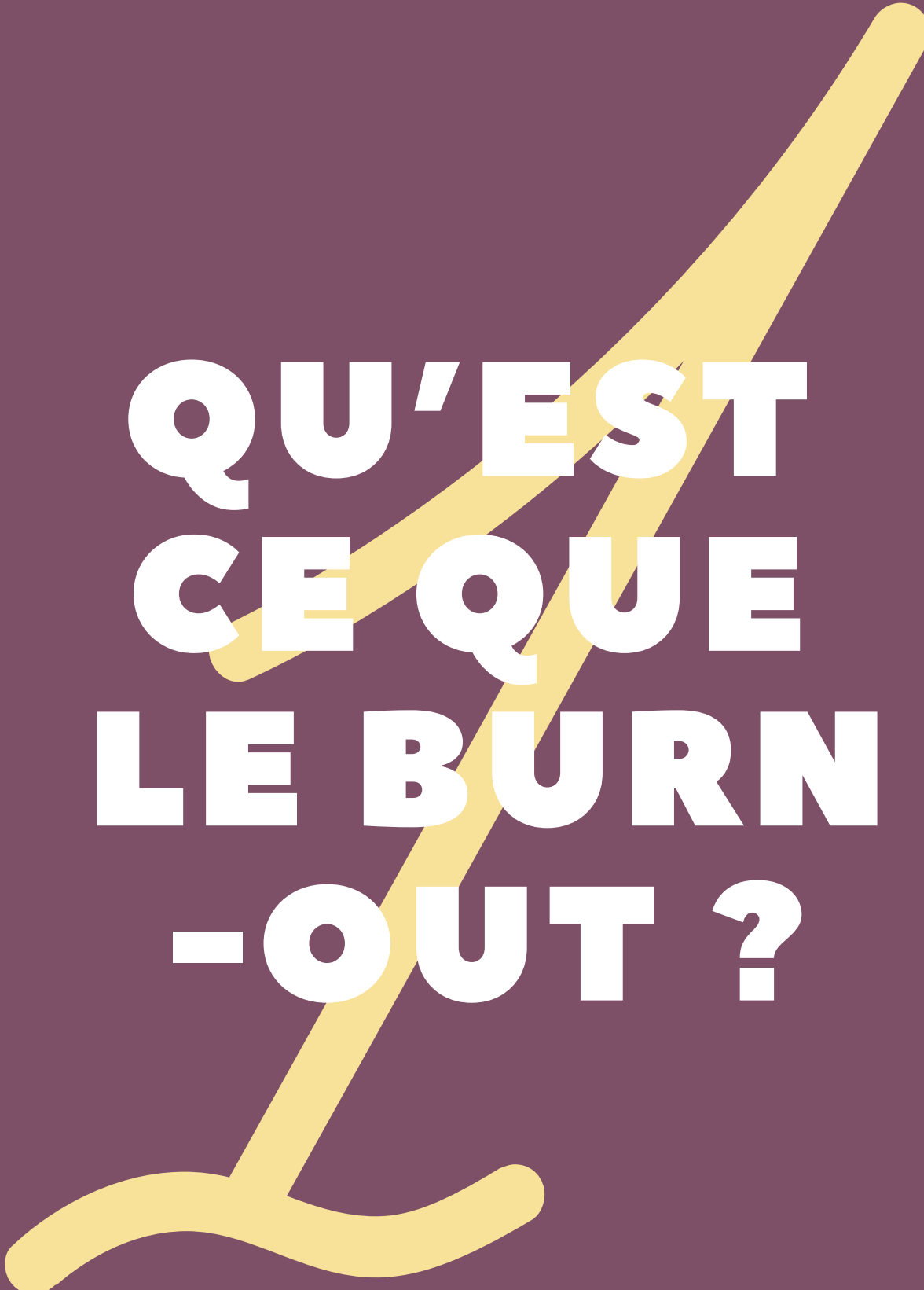
AVANT- PROPOS



L'une des souffrances qui revient le plus souvent lorsque je parle avec des femmes en burn-out, c'est le sentiment de ne pas être comprise par leur entourage. La culpabilité et la peur de représenter un poids pour les autres sont autant de facteurs qui peuvent entraver leur récupération. Mais parfois, l'entourage ne sait juste pas quoi faire pour aider.

Ayant moi-même traversé un burn-out lorsque j'étais orthophoniste, j'ai compris combien l'entourage jouait un rôle déterminant dans la convalescence. Alors, ce livret s'adresse à vous, proches de personnes vivant un burn-out. Il est là pour vous apporter un éclairage sur l'état de votre proche et des clés sur comment l'aider, sans vous épuiser à votre tour.

⚠ ce livret est informatif et ne remplace pas un avis médical ni psychologique, en cas d'urgence contactez le 3114 ou le 15.



**QU'EST
CE QUE
LE BURN
-OUT ?**

Définissons le burn-out

La définition la plus commune du burn-out est celle donnée dans les années 1970 par Christina Maslach. Elle a identifié 3 dimensions qui, ensemble, définissent l'état de burn-out :

01

EPUISEMENT

sentiment de grande fatigue et de manquer d'énergie

02

DÉPERSONNALISATION

perte de l'empathie et du souci d'autrui, cynisme et négativisme notamment liés au travail

03

PERTE DE SENTIMENT D'EFFICACITÉ

réduction du sentiment d'accomplissement personnel, l'impression que rien de ce qu'on fait ne fait plus de différence



CE N'EST PAS "DANS LA TÊTE"

L'impact du burn-out est réel et considérable sur le corps : de nombreuses traces sont laissées sur l'organisme ayant été plongé en état de stress chronique pendant longtemps

La recherche continue d'étudier ces impacts mais à l'heure actuelle, on observe des **modifications structurelles du cerveau** chez une personne en burn-out. Les régions cérébrales liées aux **fonctions exécutives** (planification, flexibilité, mémoire, attention,) et aux **émotions** sont particulièrement touchées.

Plusieurs études montrent également une diminution de la variabilité de la fréquence cardiaque chez les personnes en burn-out, ce qui explique en partie **pourquoi se reposer malgré l'épuisement est aussi difficile**.



**QUE VIT
UNE
PERSONNE
EN BURN
-OUT ?**

Bienvenue dans le corps d'une personne en burn-out

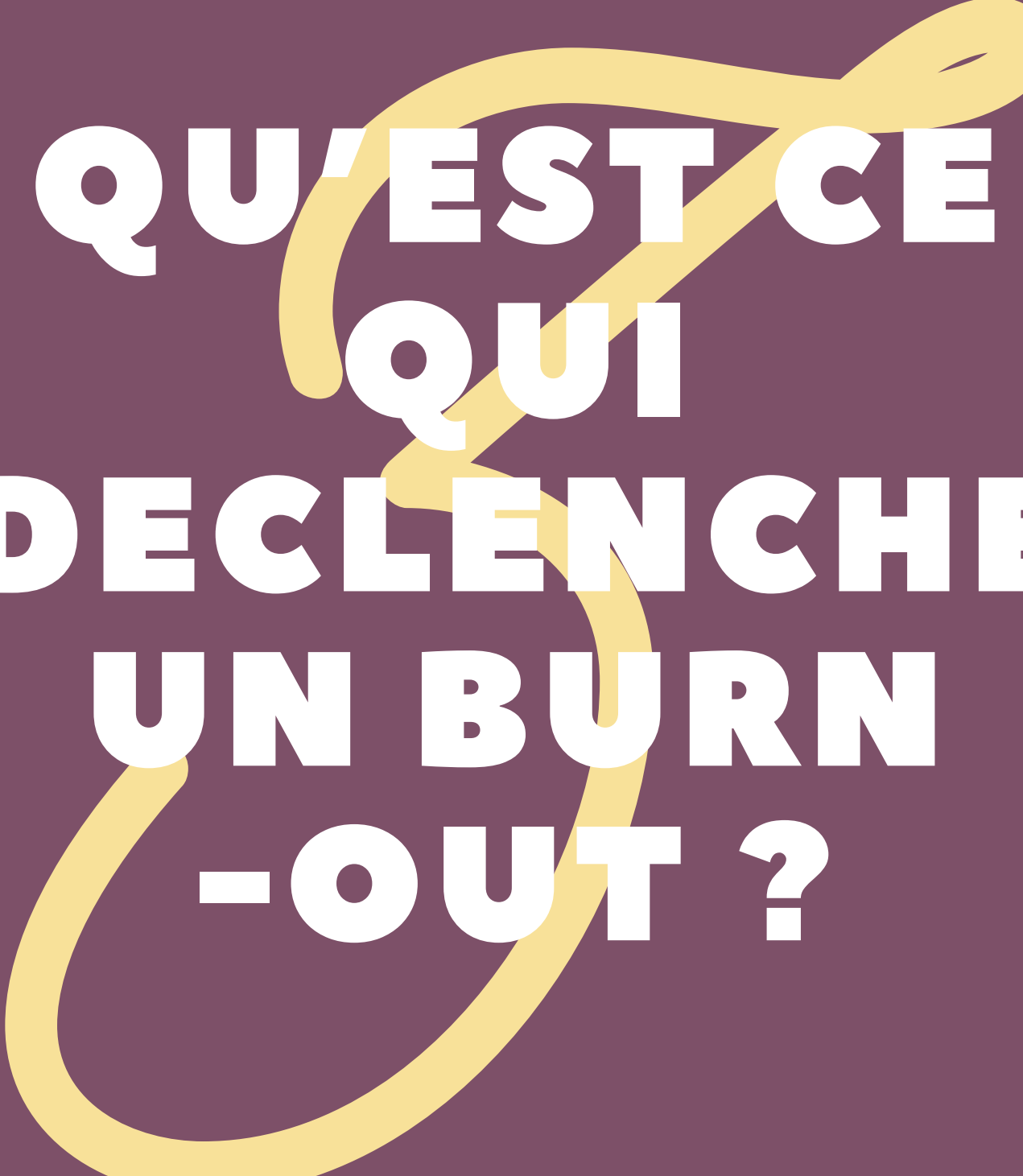
La plupart des symptômes du burn-out s'installent progressivement, et souvent insidieusement. Voici une liste, **non exhaustive**, de ce que peut vivre une personne en burn-out, l'intensité des symptômes variant d'une personne à l'autre

SUR LE PLAN PSY & COGNITIF

- ☐ épuisement → difficulté à initier la tâche la plus simple sans réussir à se reposer pour autant
- ☐ difficultés à gérer les émotions → impulsivité, irritabilité, agressivité voire absence d'émotions
- ☐ perte d'élan et d'envies
- ☐ perte de repères et d'identité → remise en cause professionnelle et dévalorisation
- ☐ culpabilité, sentiment d'être un poids
- ☐ difficultés à planifier, mémoriser, organiser et structurer sa pensée, à se concentrer
- ☐ forte anxiété, notamment en ce qui concerne l'avenir
- ☐ sommeil difficile et peu récupérateur, cauchemars
- ☐ repli sur soi, isolement, diminution de l'empathie, ressentiment
- ☐ comportements addictifs

SUR LE PLAN PHYSIQUE

- ☐ troubles auditifs avec possibles acouphènes
- ☐ douleurs articulaires et/ou musculaires
- ☐ maux de tête
- ☐ troubles du comportement alimentaire → compulsions ou tendance à l'anorexie
- ☐ troubles digestifs → reflux gastro-oesophagiens fréquents
- ☐ vertiges, palpitations, étourdissements
- ☐ troubles de la glycémie avec possible prise de poids
- ☐ possible diminution de la libido



**QU'EST CE
QUI
DECLENCHE
UN BURN
-OUT ?**

Les causes du burn-out

Le burn-out est la conséquence d'une exposition répétée à des facteurs de stress qui dépassent, sur la durée, les capacités d'adaptation de l'organisme.



La norme = Un sprint

Notre corps est conçu de telle sorte que, face à un danger (un stressueur), notre système nerveux active une réponse (le stress) pour se protéger et faire face à la menace.

Ce fonctionnement est fait pour être un sprinteur : une réaction rapide pour éliminer le danger et revenir à la sécurité

Le danger = Un marathon

Quand les dangers (stresseurs) s'enchaînent, et durent dans le temps, notre système nerveux finit par ne plus réussir à passer de l'état de stress à l'état de sécurité.

Le sprinteur se retrouve donc à faire un marathon, plongeant le corps en état d'épuisement au point de craquer totalement



La source de ce stress la plus documentée actuellement est le travail. Mais on observe aujourd'hui que les causes peuvent être multiples

CE QUI EST CERTAIN, C'EST QUE LA PERSONNE EN ÉTAT DE BURN-OUT A SUBI UN STRESS RÉPÉTÉ ET PROLONGÉ SANS POSSIBILITÉ DE RÉCUPÉRER EFFICACEMENT.

précision importante :

personne n'est à l'abri d'un burn-out. Contrairement à ce que l'on peut penser, les personnes en burn-out ne sont pas “fragiles”. Les principales personnalités concernées sont plutôt les “bulldozers” : une volonté de fer, un grand perfectionnisme, et surtout très autocritique.



COMMENT AIDER UNE PERSONNE EN BURN -OUT ?

Etre le soutien dont votre proche a besoin

Vous n'êtes probablement pas médecin, ni psychologue, et votre rôle n'est évidemment pas de soigner votre proche. **Vous pouvez vous décharger de cette pression.** Toutefois, vous constituez un repère et un pilier, et votre soutien peut faire **une réelle différence sur la convalescence de votre proche.** Voici quelques clés pour vous y aider, vous n'êtes pas seul.es.



La théorie des cuillères

Nous avons chaque jour un stock de cuillères à dépenser : chaque action coûte une ou plusieurs cuillères. Quand le stock est épuisé, on ne peut plus rien faire.

Une personne en forme commence sa journée avec 30 cuillères. Une personne en burn-out se réveille avec seulement 5 à 8 cuillères. (chiffres indicatifs)

donc, ce dont une personne en burn-out a besoin c'est :



DE TEMPS

il n'existe pas de durée type de récupération du burn-out. Cela va de plusieurs mois à plusieurs années. Vouloir forcer et accélérer la convalescence, c'est justement repousser la guérison.



DE SOUTIEN & D'AMOUR

une personne en burn-out culpabilise énormément d'être à l'arrêt, et a souvent la sensation d'être une charge pour son entourage. Alors, soyez là pour la rassurer et lui montrer que vous l'aimez.



DE REPOS

c'est son traitement principal. Donc, être en arrêt à la maison ne veut pas dire être disponible pour s'occuper des tâches ménagères. C'est tout l'inverse, et il est important qu'en tant qu'aidant vous le sachiez, parce qu'une personne en burn-out a bien du mal à se faire à l'inactivité, même si elle en a besoin.

des idées concrètes

pour soulager et soutenir votre proche

100% gratuites

- ☐ **Proposer sa présence silencieuse** (être là, sans conversation ni activité à fournir)
- ☐ **Envoyer un message court et régulier** sans attendre de réponse ("je pense à toi, pas besoin de répondre")
- ☐ **Éviter les questions en rapport avec le travail**
- ☐ **Limiter les sorties avec trop de monde**
- ☐ **Gérer les invitations/sollicitations sociales** à sa place (filtrer, décliner poliment en son nom si besoin)
- ☐ **Proposer de garder les enfants**
- ☐ **Faire les tâches ménagères**
- ☐ **S'occuper des démarches administratives fastidieuses** (RDV médicaux, dossiers CPAM/arrêt de travail)
- ☐ **Organiser une balade en nature**
- ☐ **Aider à identifier/monter un dossier d'aide financière** (arrêt de travail, invalidité temporaire)

Petit budget

- ☐ **Cahiers de coloriage, peintures numérotées** (activités manuelles peu réflexives)
- ☐ **Abonnement à une application de méditation ou de sommeil guidé** (Petit Bambou, Calm)
- ☐ **Cuisiner et offrir quelques repas tout prêts**

Budget moyen

- ☐ **Faire les courses ou offrir un abonnement de livraison de courses/repas**
- ☐ **Organiser ou offrir un moment relaxant** (un massage, un moment bien-être ponctuel)
- ☐ **Engager quelqu'un pour le ménage** (une session ponctuelle ou régulière)
- ☐ **Une séance de sophrologie**
- ☐ **Aider à financer les séances chez le psychologue**

conclusion

A travers ces quelques pages, j'espère vous avoir transmis des clés claires et concrètes pour mieux comprendre ce qu'est le burn-out, et comment y faire face. Comme vous l'aurez sans doute compris, il n'existe malheureusement pas de pilule miracle à ce jour pour permettre une convalescence rapide. Toutefois, les choses simples sont parfois celles qui fonctionnent le mieux, et le burn-out n'y fait pas exception.

A vous, aidant, qui avez lu ce livret jusque là, sachez que votre implication et votre soutien sont inestimables pour votre proche, même s'il ne peut pas vous le dire aujourd'hui. Vous n'avez peut-être pas l'impression de faire beaucoup, mais vous contribuez pourtant à faire la différence.

Cependant, et je n'aurais pas pu conclure ce livret sans vous adresser ces quelques mots : **prenez soin de vous et préservez votre énergie. Vous ne pouvez pas être disponibles et à l'écoute tout le temps, et c'est normal. Vous n'avez pas besoin d'enfiler une cape de superhéro pour être une bonne personne. Demandez de l'aide, entourez vous de personnes ressources sur lesquelles vous reposer, poursuivez les activités qui vous nourrissent. Ne pas vous épuiser, c'est aussi une façon de prendre soin de votre proche.**

Et si vous, qui lisez ces quelques mots, êtes actuellement en burn-out : sachez que votre état d'aujourd'hui ne présage en rien celui de demain. Vous n'avez absolument rien besoin de faire pour être exceptionnel.le. Le seul rythme à suivre, c'est le vôtre. Alors, prenez votre temps, apprenez à vous découvrir et à vous aimer chaque jour un peu plus. Aussi longue, difficile et sinueuse que soit la route sur laquelle vous êtes, vous vous en sortirez.

à propos de l'autrice

Je m'appelle Mélissa. Ancienne orthophoniste, j'ai fait de la recherche en neurosciences sur les maladies neurodégénératives avant de vivre moi-même un épisode de burn-out qui a changé ma trajectoire. Depuis, je me forme (thérapies cognitivo-comportementales de l'insomnie, régulation du système nerveux) pour comprendre en profondeur ce que traverse le corps et l'esprit en burn-out, et surtout, pour aider les femmes à s'en sortir durablement. C'est cette conviction qui m'a menée à créer Safe Club, où je continue de construire des outils et des programmes pensés pour cet objectif.

Retrouvez-moi sur :

-  mon podcast SAFE CLUB
-  Instagram @_safecub
-  par mail : contact@safecub.fr



**vous souhaitez être
informées de la sortie
de mes programmes
d'accompagnement
pour les femmes en
burn-out?**

inscrivez vous avec le QR CODE ci-dessous



ou avec le lien : www.safecub.fr/liste-d-attente

bibliographie

- Maslach C, Jackson SE (1981). The measurement of experienced burnout. *Journal of Occupational Behavior*, 2(2), 99–113.
- Haute Autorité de Santé (HAS). Repérage et prise en charge cliniques du syndrome d'épuisement professionnel, [has-sante.fr](https://has.sante.fr)
- Chmiel J, Kurpas D. Burnout and the Brain—A Mechanistic Review of Magnetic Resonance Imaging (MRI) Studies. *International Journal of Molecular Sciences*. 2025;26(17):8379. doi:10.3390/ijms26178379.
- Lennartsson AK, Jonsdottir I, Sjörs A. Low heart rate variability in patients with clinical burnout. *International Journal of Psychophysiology*. 2016;110:171–178. doi:10.1016/j.ijpsycho.2016.08.005.
- Melville S, Kuepper D, Tetzl J (2021). Predicting Burnout: A Global Cross-sectional Study into How Perfectionism, Resilience and Culture Combine to Predict Burnout.
- Mikolajczak M, Aunola K, Sorkkila M, Roskam I (2023). 15 years of parental burnout research: Systematic review and agenda. *Current Directions in Psychological Science*, 32(4), 276–283.
- Roskam I, Raes ME, Mikolajczak M (2017). Exhausted parents: Development and preliminary validation of the Parental Burnout Inventory. *Frontiers in Psychology*, 8, 163.
- Miserandino C (2003). The Spoon Theory.
- Eskilsson T, Olsson D, Ekbäck AM, Slunga Järholm L (2024). Symptoms, work situation and work functioning 10 years after rehabilitation of stress-induced exhaustion disorder. *BMC Psychiatry*. doi:10.1186/s12888-024-05975-x
- Airagnes G, Fisk D, El Haddad R, le Faou AL, Limosin F (2024). Burnout Mediates the Association Between Workaholism and Substance Use: Findings from a French National Company. *Journal of Prevention*, 45, 451–466.