

PODCAST 71

Date d'envoi : lundi 15 à 5 :00

Titre : Le burn out

Pour écouter

« Le burn out »

clique ici

La vie nous a donné 1 bouche et 2 oreilles, fait en sorte de les utiliser proportionnellement.

Docteur écoute et souviens-toi pourquoi tu as choisi ce beau métier !

Bienvenu dans le soixante et onzième audio du défi des 365 jours, que je t'offre avec le soutien de NatureBio Dental, le mouvement qui unit les chirurgiens-dentistes, les médecins et praticiens de santé ainsi que des patients motivés pour remettre la santé bucco-dentaire au cœur de la santé.

Le but : Mieux écouter pour mieux comprendre tes patients

Je voudrais te parler aujourd'hui du burn out et du cadeau qu'il pourrait représenter.

D'abord il faudrait comprendre que burn out est un processus, non pas un état et son évolution est très lente. En fait, ça veut dire qu'en étant averti, on peut repérer certains indices, plusieurs même, et agir avant que la situation ne se dégrade. C'est surtout le déni qui nous piège. D'autre part, sache qu'on associe souvent le burn out au stress du cabinet mais en réalité, il est en général associé à d'autres stress émotionnels plus personnels, des problèmes conjugaux ou familiaux, une mauvaise hygiène de vie depuis des années, et surtout l'absence de vision, de mission, la perte du sens de notre présence ici et maintenant.

Si tu as le sentiment de ne plus être efficace au travail, si tu as des difficultés à te concentrer, des pertes de mémoires, si tu fais de plus en plus d'erreur, ton sommeil n'est plus réparateur, si ton travail devient ta principale préoccupation, tu te sens irritable, tu es souvent en colère, ton entourage te dit que tu travailles trop mais tu ne les écoutes pas, tu commences à avoir

des maux de tête, des douleurs dans tout le corps, tu manges n'importe quoi et tu te mets à avoir des infections ORL à répétition.

Pour tenir le coup tu as tendance à abuser de l'alcool, du tabac, peut être de drogues, tu te sens épuisé émotionnellement et chaque acte se transforme en mission impossible, particulièrement l'endodontie, tu n'auras plus le courage de reprendre un acte loupé, ni de refaire une empreinte qui présente une bulle sur une limite, encore moins de renvoyer au prothésiste une couronne au point de contact insuffisant. Tu peux même commencer à avoir des comportements à risques et tu te mets à perdre ta bienveillance.

C'est un cadeau que tu pourrais te faire en écoutant à nouveau cette liste et en relevant ce qui te ressemble, car comme le burn out est un processus, cela veut dire qu'il peut être interrompu à tout moment en cours de route.

Repérer ces signes nous invite à un travail sur soi pour gagner en force intérieure et en justesse relationnelle.

Si tu te sens concerné, je te conseille d'oser demander de l'aide, évite peut être les psychiatres qui vont te mettre sous médoc, et pourquoi pas trouver un coach avec de grandes qualités humaines qui t'aiderait à transformer ton regard, à te faire focaliser plutôt sur ce qui a du sens et qui t'apporte de la satisfaction dans ta vie, t'aider à lever le pied pour des moments de pauses et de détente, et t'aider à faire le point sur chaque domaine de ta vie, pour identifier les lieux d'usure afin de s'en extraire, c'est-à-dire les tâches, les situations, ou les personnes qui créent chez toi un sentiment d'impuissance, de lourdeur et de fatigue ?

En fait un burn out est un cadeau qui va nous donner l'occasion de reconsidérer notre rapport au temps et au travail, il permet de tout mettre à plat pour reconstruire à nouveau comme on aime, créer un environnement apaisant, réunir une équipe soudée et compétente et acquérir une communication impeccable pour nous permettre de retrouver confiance et sérénité.

Je te souhaite une belle journée et je te dis à demain, naturellement !