

Le Burnout, ou le mal professionnel d'aujourd'hui

Quand être au travail devient insupportable!

Le burnout est un état de "craquage" physique, psychologique et émotionnel, qui survient à la suite d'un effort long et soutenu où l'individu n'obtient pas la gratification méritée de son travail.

Comment s'installe le burnout?

Le burnout s'installe dès lors que l'individu (vous) ne fait plus de distinction entre son identité et sa fonction au sein de son environnement professionnel.

Symptômes

- Fatigue chronique
- Rhumes persistants
- Maux de tête
- Troubles gastro-intestinaux
- Insomnies
- Apathie, colère, irritabilité
- Réduction des buts initiaux et de l'idéalisme
- Dépréciation et dépression
- surdépersonnalisation

Y a t'il un profil à risque du burnout?

Dès les premiers écrits sur le burnout, une catégorie de personnalité s'est dégagée: "les battants"!!

Car oui, c'est justement parce qu'on s'est investi à 100% dans son travail sans en recevoir le retour escompté que l'on tombe dans le piège du burnout.

Comment en sortir?

Pourquoi en groupe?

Quand un individu souffre de burnout, il souffre, premièrement, en son sein du manque de considération de l'autre (patron, collègues, ...) et deuxièmement, de l'isolement dans lequel il s'est réfugié en solution à son mal être social. Le groupe permet donc, dans le lien à l'autre, de briser le piège de l'isolement en se réappropriant son identité dans la reconnaissance et la considération apportées par le groupe.

Ce qui va se passer dans le groupe

Le groupe va essentiellement se parler, s'écouter et se soutenir dans un cadre composé d'individus bienveillants. Dès lors, nous pourrions mettre en place des moyens pratiques pour sortir de ce repli insécurisant en toute sécurité.

Combien de temps?

1 séance (1h30) par semaine sur 6 semaines et une dernière séance 1 mois après pour assurer le suivi.

Où, quand, combien et par qui?

- 22 rue de la Concorde 1050 Ixelles
- Les Samedis matin de 10h à 11h30
- Le tarif est de 45€ par séance
- Jef Bucher (www.jefbucher.net)

0474177877

