

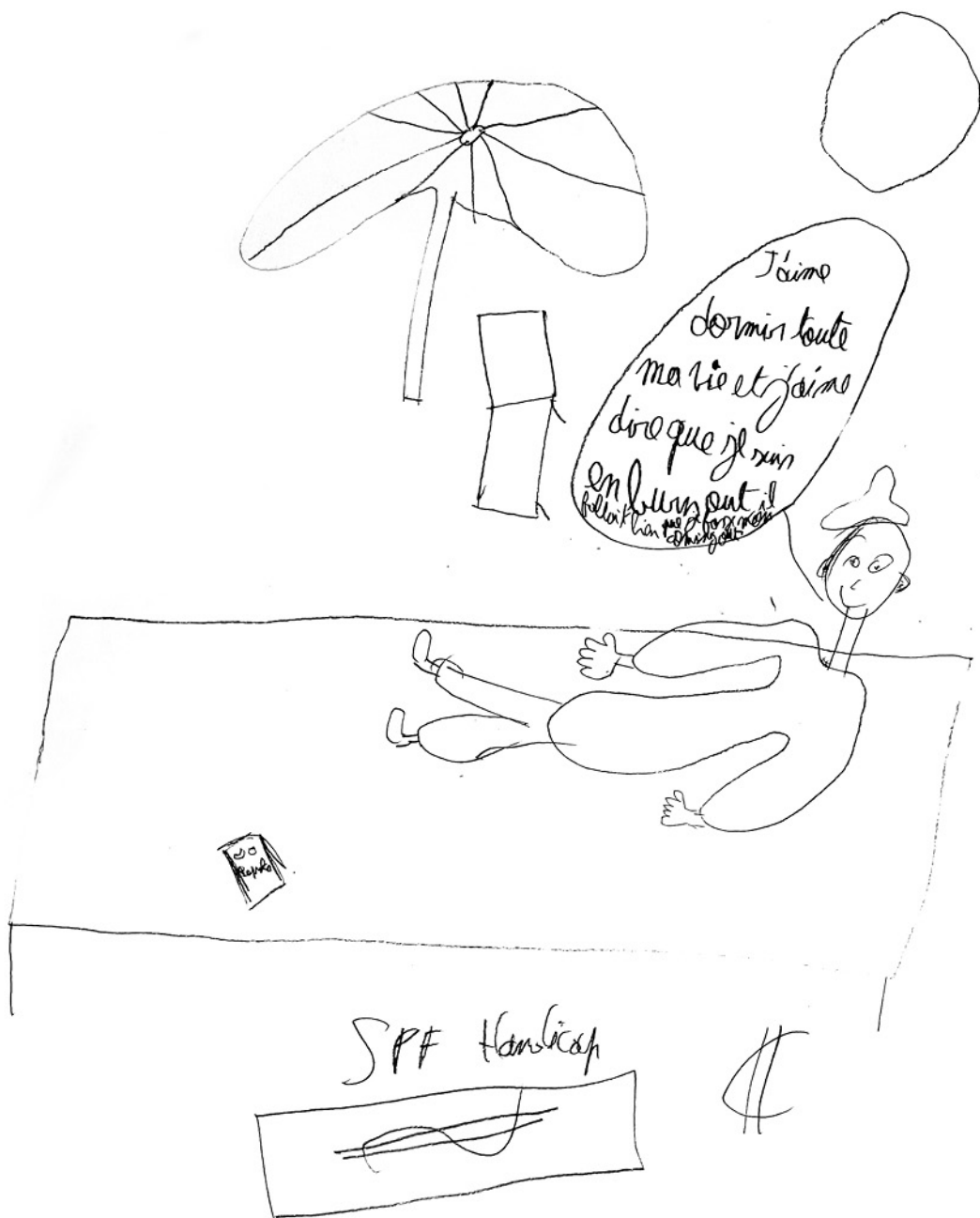


BURN-OUT

Entre novembre 2025 et mars 2026, l'Espace 51 a organisé 3 rencontres débats, ainsi qu'un atelier bande-dessinée sur la question des Burnouts. Cette brochure est l'aboutissement de ce travail collaboratif de réflexion et de création.

Bonne lecture.

Françoise, Manu, Thomas, Youn et tous les membres qui ont contribué à cette brochure.



Azeddine - coming out

Introduction

Qu'est-ce que le burn-out pour nous ? Qu'est-ce que ça dit du rapport à l'autre ?

Il y a des définitions médicales, il y a des définitions qui sont plus psychosociales.

Est-ce que le burn-out est uniquement lié au travail ?

Le burn-out concerne plus largement l'évolution de la société et puis des façons de vivre chacun, chacune.

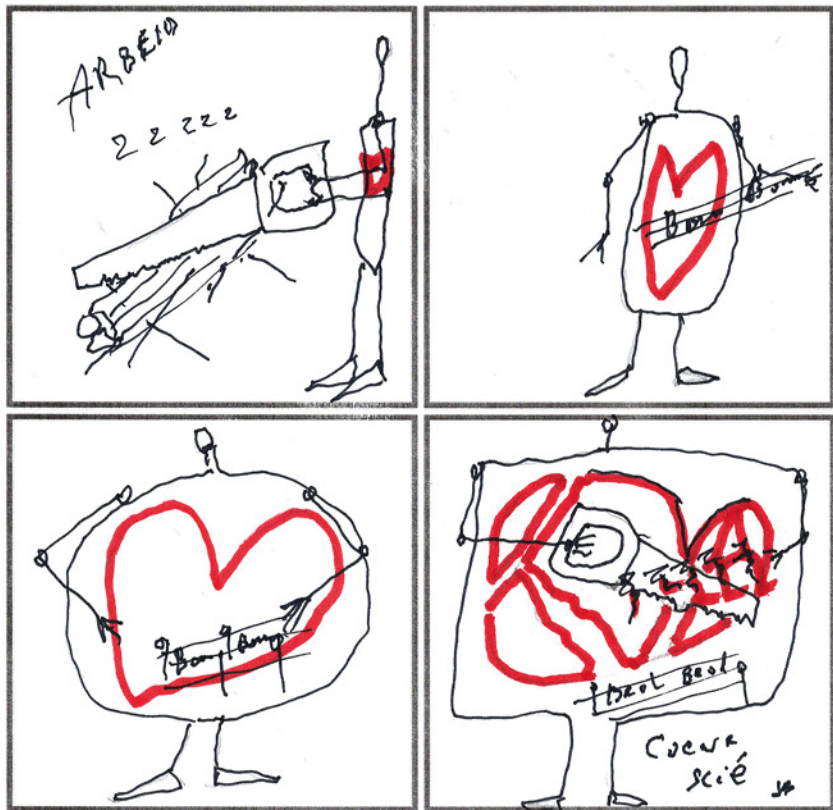
Le rapport au temps : un problème d'accélération ?

Un burn-out et une psychose c'est pas nécessairement la même chose.

Est-ce que c'est une bonne idée de prendre des médicaments ?

L'essentiel c'est d'aller mieux ...

MÉTIER du C@RE



Jean - Arbeid - core

Petit historique du burn-out

1960: Graham Greene écrit le roman *La saison des pluies* (*A burn-out case*)

Un architecte quitte sa vie, son travail, sa reconnaissance pour aller dans une léproserie. Il est en quête de sens dans sa vie. Dans la lèpre il y a un stade de la maladie que l'on appelle bunt out : quand la maladie s'éteint. L'auteur compare cette extinction à la désillusion de la personne qui vit un burn-out par rapport à son travail.

Dans les années 70, le terme a été repris par Christina Maslach, psychologue sociale américaine qui l'a défini selon trois grands principes : épuisement émotionnel lié au travail, dépersonnalisation et faible accomplissement personnel.

On parlait de nervous breakdown caractérisé par l'anxiété, des symptômes physiques comme la fatigue, une incapacité à fonctionner normalement dans la vie quotidienne, de l'insomnie ou de l'hypersomnie et des états de panique.

Basculement dans les années 80 : Qui suis-je ? les modèles changent

Auparavant, les modèles que l'on admirait et auxquels on s'identifiait étaient des profils comme le médecin, le notaire, des gens perçus comme vertueux, ...

Après, c'est devenu le sportif par exemple avec sa dimension de performance. Alain Ehrenberg a écrit à ce sujet *Le culte de la performance*. Comme les sportifs, les entrepreneurs, battants de tout type sont devenus la norme colportant l'image de la suractivité et de la concurrence.

Dans ce contexte, on assiste à une forte **individualisation** : L'individu devient **responsable de sa réussite et de ses échecs**, ce qui engendre un poids psychologique énorme et une forte montée des dépressions et burn-out. Il y a aussi des phénomènes comme le supérieur qui ne peut partir avant ses subalternes pour montrer l'exemple



Hélène



11



Partie 1 : Le burn-out comme crise existentielle

Les facteurs facilitant le burn-out : en faire toujours plus mais pourquoi ?

- Le perfectionnisme et le souci du détail dans un contexte de toujours plus
- vouloir plaire et attendre une évaluation de sa valeur
- Aimer le travail bien fait et être confronté à l'impossible d'une reconnaissance en retour (« c'est normal »)
- Un contexte paradoxal où ceux qui travaillent bien suscitent toujours davantage d'attente et ceux qui sont en-deça se font oublier
- Un sentiment de devenir comme une machine sans être respecté
- Un sentiment d'être sans échappatoire
- Une sentiment de ne pouvoir exprimer ses émotions qui ressortent ensuite par des symptômes.

La différence entre burn-out, surmenage et dépression

Le mot burn-out n'existait pas avant, avant on disait dépression, mélancolie.

Le burn-out n'est pas reconnu comme maladie alors que l'OMS reconnaît la dépression comme maladie.

Lien avec la dépression : le burn-out a de grosses chances de s'accompagner de la dépression et vice versa : il y a de la « comorbidité ».

Хүрэн
Орхат



Julia

Dans le surmenage, on peut avoir besoin de repos et ne pas être en burn-out, si c'est seulement du surmenage, on récupère plus vite.

Le burn-out peut être vu comme une **fatigue émotionnelle et pas que physique**, il y a une irritation dans le cerveau par rapport aux émotions, elle se traduit ensuite physiquement par de l'irritabilité, on a envie de pleurer, on est dans la colère, on a envie de jeter un truc, on est dans la surcharge et si quelqu'un s'approche avec une émotion, c'est de trop, ça fait tout de suite déborder.

Début du burn-out : le **cynisme**, des **visions négatives** qui peuvent aller jusqu'à la dépersonnalisation. Il y a une sorte de détachement, ça peut être objectif que les collègues ne sont pas compétents mais tout d'un coup on ressent les gens comme s'ils n'étaient plus humains, on perd de l'empathie.

Le **déni** : on peut ne pas vouloir admettre le burn-out mais à un moment on n'en peut plus. Le déni est fort parce que ça rattache à des valeurs comme la méritocratie. On ne peut pas être en burn-out et croire à la méritocratie, le burn-out la démonte. Quand ça craque on en vient à s'écouter soi-même.

Dans le burn-out, même si on n'a plus de force, l'envie de faire est encore là. Il y a un conflit entre cette envie et l'incapacité de faire.

Dans la dépression, on n'a plus envie de rien, même plus envie de manger, donc il n'y a plus de conflit entre l'envie et l'incapacité. Il n'y a plus rien à quoi se rattacher. Tout est insipide, plus rien n'a de sens. Il n'y a plus de plaisir, tout est source de souffrance, même la lumière, le bruit.

La **question du diagnostic** est donc importante, s'il est inadéquat ça bloque l'évolution. On s'enfonce quand les sources d'épuisement ne sont pas entendues. Si la cause est différente, les solutions peuvent être différentes.

De multiples enjeux et différents types de burn-out

La pression sociale et familiale comme les contextes de travail professionnels peuvent générer des comportements de serviabilité, de dévouement excessif et donc d'hyperactivité épuisante.

La perte de sens, le cynisme et la distanciation peuvent être des constantes qui se portent sur différents registres en fonction du type de burn-out.

Les rapports de pouvoir et parfois de soumission sont dans certains contextes plus personnalisés comme dans les hiérarchies au travail, parfois plus diffus comme dans les familles où la pression sociale peut prendre un visage intergénérationnel.

Le rapport à la parole, à la censure, les phénomènes de double-contrainte interviennent dans les contradictions entre les injonctions à la réussite (faussement liée au bonheur) et celles de la rentabilité au bénéfice d'une société extérieure à soi.

- Dans le **burn-out professionnel**, cela porte sur le travail lui-même et le rapport aux collègues de travail.
- Le **burn-out des étudiants** où la valorisation, la réussite et la performance comme maîtres-mots sont sources d'épuisement psychique et physique.
- Dans un **burn-out parental** la distanciation s'exprimera par rapport aux enfants, de l'angoisse, de l'évitement alors qu'au travail ça peut bien se passer.
- Dans le **burn-out autistique**, on constate une surcharge de fatigue parce que les personnes doivent constamment s'adapter à un monde non adapté à eux. Elles doivent développer énormément d'énergie pour comprendre les conversations avec les personnes

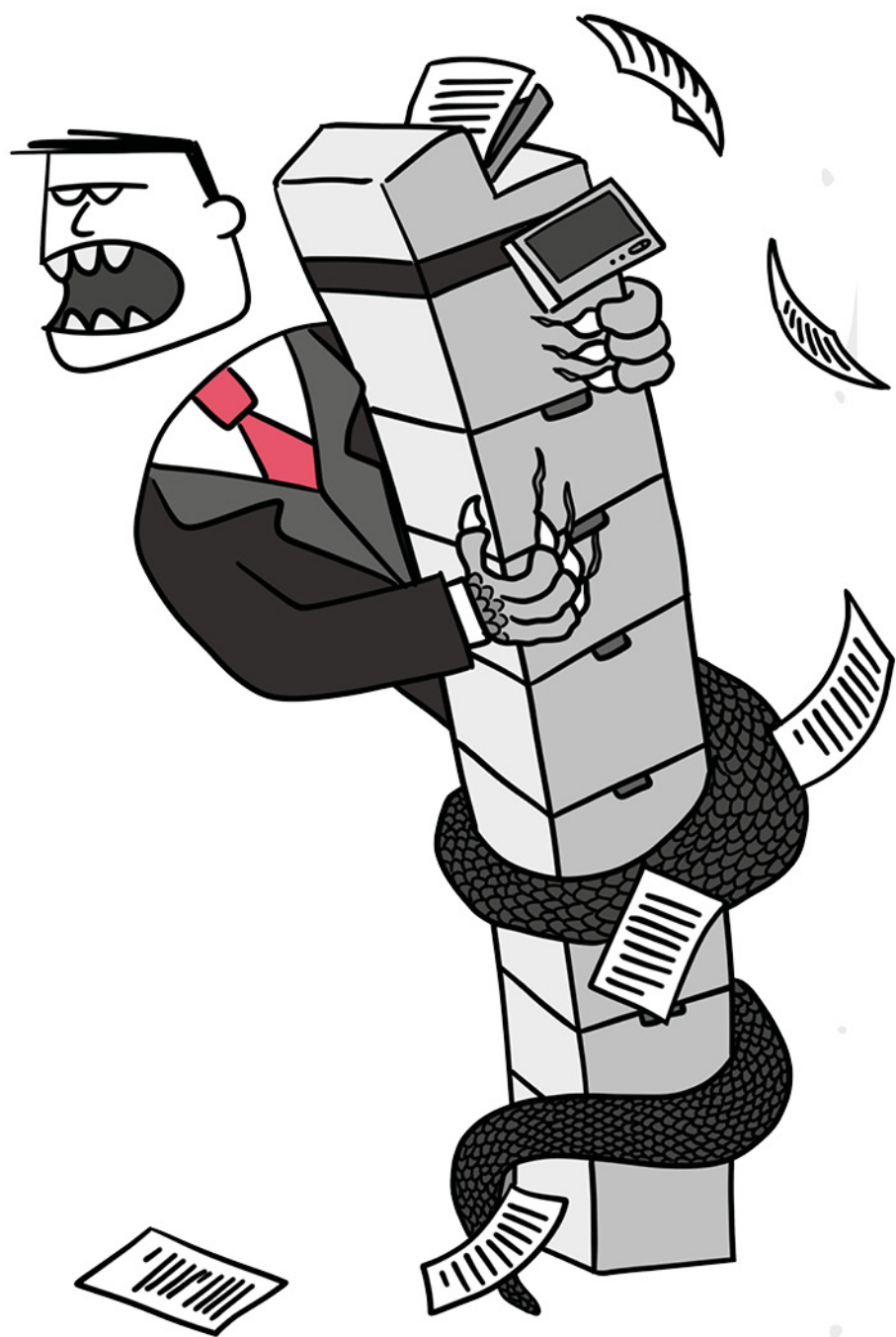
neurotypiques. Elles tentent de masquer leurs traits autistiques qui sont mal vus. D'où une fatigue émotionnelle et cérébrale, de l'évitement renforcé.

- Dans le **burn-out des aidants** qui ont à charge une personne dépendante : c'est un vrai travail, constamment aller voir des docteurs, aider la personne à faire ses courses. Quelque chose se joue dans la relation à cette personne que l'on aide qui peut être difficile.
- Le **burn-out des militants** existe aussi quand le capitalisme a fini par toucher la façon dont on se rapporte à soi-même ! On dépasse ses propres limites dans la façon dont on s'engage.

On a le même mot pour toutes ces situations qui revêtent des réalités très différentes.

C'est quand même important de différencier ces réalités même si l'on considère que toutes ces activités relèvent de la notion de travail au sens large car c'est important de pouvoir interroger les employeurs par rapport à leur responsabilité dans le développement des burn-out purement professionnels ainsi que la société par rapport aux valeurs toxiques qu'elle génère.

Le rapport au temps a changé : on veut tout faire tout de suite, plus vite. Pourtant on ne peut accélérer une guérison. Si on veut cuire un œuf dur ça ne sert à rien de le mettre au microonde !



Partie 2

Burn-out et travail

Qu'est-ce que le travail ?

Une question de représentation !

Est-ce que le travail est spécifiquement humain ? Est-ce qu'on pourrait imaginer un burn-out végétal ou animal ?! On dit que la planète est en burn-out, on dépasse nos ressources disponibles en Belgique à partir du mois de mars si tout le monde menait notre train de vie.

Est-ce que le travail est uniquement lié à une rémunération ? Un travail bénévole est quand même du travail ! Est-ce qu'il peut amener d'autres formes d'épuisement ?

Est-ce que le travail est lié à la production de quelque chose ? à l'utilité ?

Ce que l'on constate : La représentation que l'on se fait de son activité est essentielle.

Le travail est devenu une norme centrale qui définit notre identité au sein de la société.

Très souvent perçu comme lié à la production, il nous situe dans la société par rapport à une forme d'utilité sociale à laquelle l'humain s'identifie.

Pourtant le travail psychique est aussi du travail, ce que l'on investit dans la vie en terme d'engagement personnel, c'est une toute autre dimension que celle du travail utilitaire.

La danse par exemple ou la musique ne sont pas liées intrinsèquement aux questions de production et rentabilité, elles évoquent plus la gratuité du geste, la poésie du geste. Mais quand elles sont développées dans des contextes de rivalité, ambition, envie d'exister, de briller, alors elles peuvent produire la même chose qu'une entreprise.

Le succès n'est pas nécessairement le bonheur qui est plutôt du côté du ressenti.

Mais est-ce possible d'avoir une activité vraiment gratuite ? (cfr plus bas, réflexion à propos du zen et de la méditation).

Une question de contexte professionnel

Le burn-out est-il lié à un trop-plein de gestes ou à un environnement stressant ?

Est-ce que c'est le travail qui est épuisant ou la société ?

Certains travailleurs finissent par questionner des contextes de travail où sont normalisés des licenciements abusifs systématisés.

Dans certains pays se dédier jusqu'à l'épuisement au travail est plus valorisé que l'efficacité mesurée ! Il peut y avoir une culture de l'épuisement même si ça finit par s'opposer à l'efficacité.

Jean Oury, psychiatre français, fondateur de la clinique de la Borde, posait cette question : les élèves sont fatigués, les profs sont fatigués ... qui fatigue l'autre ? Est-ce que c'est le système qui les fatigue ? Que peut-on accepter en termes de normes du travail ?

Qu'est-ce qui est normal d'accepter ?

Une question d'éducation et de culpabilité

Il y a différentes normes en fonction des entreprises, des familles, des réseaux sociaux, des pays, L'éducation va intervenir dans la façon dont on intègre les normes.

Il y a deux niveaux de problèmes différents : la survie matérielle avec son besoin de sécurité et d'autre part la survie psychologique, du côté du besoin de créativité, d'expression et de connexion avec les autres.

Sur le plan politique, le projet de l'allocation universelle tentait de maintenir disjointes ces deux problématiques puisqu'elle proposait d'assurer la survie matérielle minimale pour laisser le choix aux personnes d'aller vers plus de confort ou plus de créativité avec le risque de ne pas nécessairement gagner plus.

Dans les modèles de société d'autrefois, il y avait un village pour élever les enfants, la responsabilité était collective. Chez les chimpanzés, un groupe d'adultes s'occupe des enfants mais pas nécessairement les mères. On est un animal de groupe, de nature sociale, on veut naturellement contribuer au groupe. On ne peut effacer cela comme ça, contribuer est un moteur qui part de soi.

De l'autre côté les injonctions de la société disent : tu dois performer, briller et gagner de l'argent. Ça vient de l'extérieur : comme si on demandait de nager alors qu'on n'a pas de nageoire !

L'éducation s'en fait écho et pousse à performer, elle perpétue le modèle du travail lié au fait de gagner de l'argent, de briller mais aussi pour la notion d'indépendance financière.

Est-on vraiment indépendant ? Cette notion d'indépendance n'est-elle pas un piège ? On est toujours dans des liens de dépendance. La stabilité sociale étant actuellement moins évidente qu'avant, cela joue aussi un rôle.

WORK LOVE

© S E D

Thierry - work love



⚠ CETTE FIN N'EST PAS IRREVERSIBLE!

Maintenant tout est individualisé, la pression psychologique est tout autre, on a perdu la gratuité de la contribution du groupe et tout passe par l'argent, la compétition et la performance individuelle.

Ce contexte induit une culpabilité qui devient un noyau dur dans le burn-out : quand on est en arrêt de travail, on est envahi par la culpabilité car on porte individuellement tout le poids de la réussite ou de l'échec.

La sanction sociale ne fait que l'accentuer par le regard négatif porté sur les chômeurs ou les personnes en maladie. On est vite taxé de profiteux.

Une question d'environnements impersonnels

La société bureaucratique génère un harcèlement sans interlocuteur.

Les banques qui ferment toutes leurs agences c'est un interlocuteur en moins dans la semaine, un km à faire de plus pour les personnes âgées.

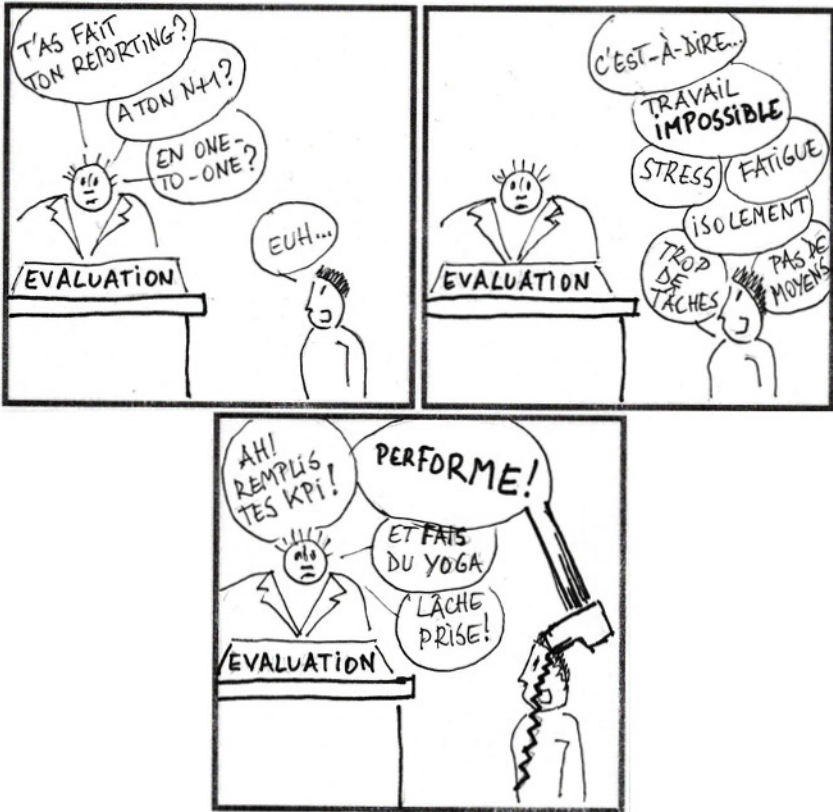
Ce système isole. Remplir de la paperasse demande de l'énergie qu'on ne peut assumer quand on est malade. C'est juste trop difficile. On crée un système où ça coûte plus cher de contrôler que de faire confiance, ça table sur le fait que certains abandonneront devant les difficultés.

Les études montraient avant que la problématique tournait autour de l'intensification du travail. Maintenant c'est cette impersonnalité qui se dégage. On ne passe plus que par des systèmes automatisés.

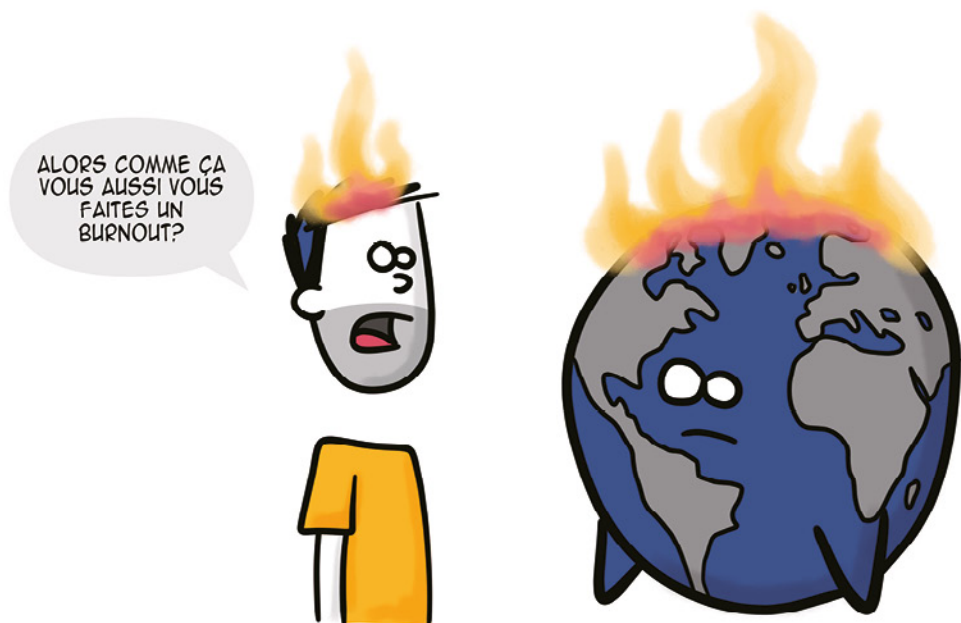
Dans le burn-out il y a la question de la distanciation vis-à-vis du travail et des collègues. Quand on est devant des machines on se permet de dire des choses qu'on ne se permettrait jamais de dire à quelqu'un en face de soi. Ça contribue au fait de ne plus se sentir intégré dans le

groupe et donc de développer un sentiment de méfiance par rapport au groupe, typique du burn-out.

Cette méfiance peut aller jusqu'à la dépersonnalisation quand les échanges dans les réseaux sociaux sont devenus si impersonnels qu'on y perçoit comme des injonctions devenues incompréhensibles, des effets de vérité imaginaires et qui laissent en attente de réponses qui ne viennent jamais....



Thomas



Partie 3

Burn-out et bien commun : Quand l'individualisme prime

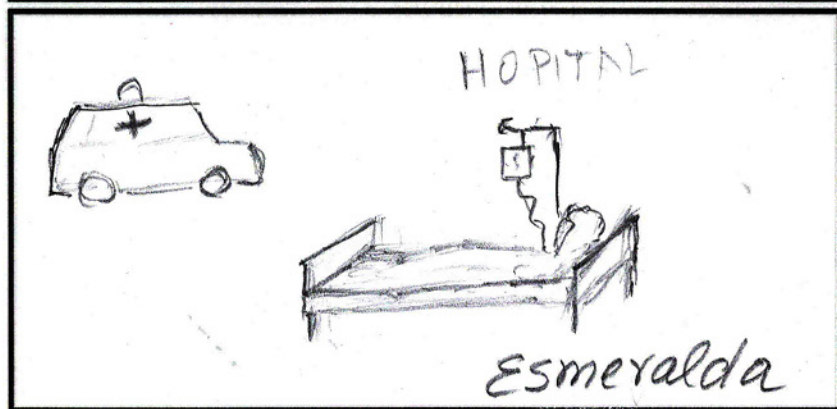
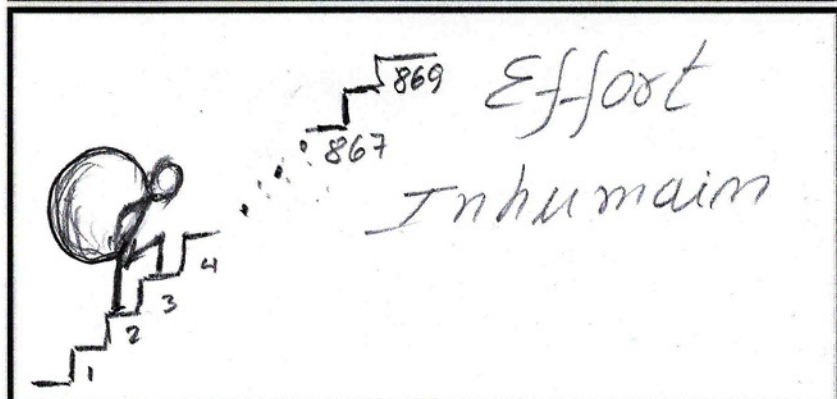
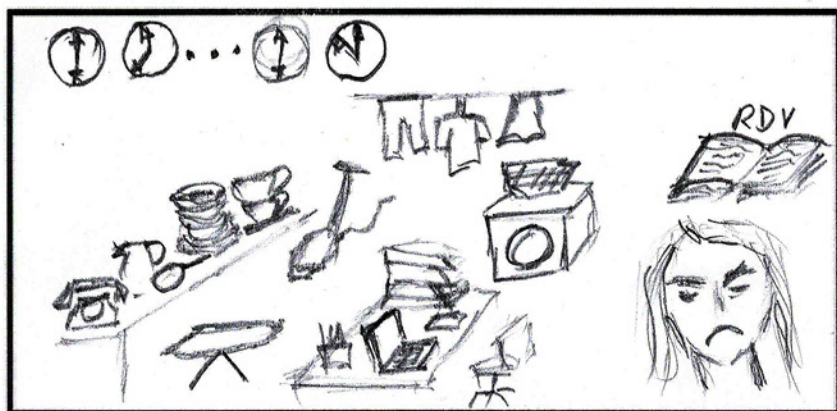
Le bien commun c'est sortir de la notion de propriété, c'est l'inverse du tout à soi, du « je dois m'en sortir tout seul », « sans moi, pas de salut » !

Productivisme et perte de sens

La tendance à l'hyperperformance est typique du climat capitaliste développé dans les suites de la révolution industrielle et technologique. A cette époque, on est passé de métiers artisanaux qui donnaient sens à la vie et contribuaient au bien commun, à une division du travail régi par des tâches répétitives. Au moins à cette époque-là, on voyait toujours le produit fini, comme une voiture par exemple.

Maintenant, il y a quelque chose de plus... la rentabilité est appliquée au rythme et à l'esprit du travail lui-même, les travailleurs ont des tâches séparées mais ne savent même plus ce qui est produit à la fin ! ça pourrait être un canon ou autre chose, c'est l'image de la bureaucratie, des entreprises énormes avec plein de postes, des n+1, 2, 3, 4 qui produisent pour produire.... On ne sait plus au bénéfice de quoi... d'où la perte de sens.

Il y a une **déshumanisation**, par exemple dans le secteur hospitalier on dit « des lits » et pas des patients, on n'est plus dans l'ensemble et la connexion avec les autres. C'est peut-être là où les mécanismes capitalistes sont les plus visibles. On pousse à la rentabilité et il y a une tendance à payer à l'acte, il y a une surcharge de travail et des mécanismes agressifs qui se développent.



Esmeralda - Efforts inhumains

Dans l'enseignement c'est la même chose. Au départ c'est un métier passion, puis on augmente la charge de travail, les rapports, les réunions, le nombre d'enfants par classe, c'est ingérable, il y a peu de valorisation. On finit par s'énerver sur les enfants qui n'en peuvent rien.

On voit que la promesse du libéralisme est **une fausse promesse**. On nous dit : si tu travailles plus, tu gagnes plus ! Tu peux acheter tous les services que tu veux... Ce n'est pas le cas.

On l'a vu pendant la crise du covid, les infirmières, les prof, les éboueurs, ... ces gens travaillent durs, contribuent de façon essentielle à la société et ne sont pas récompensés par un bon salaire comme un Cio qui produit pour produire et pollue !

Avant on pouvait croire que le travail améliorerait la société, la vie du travailleur et celle de ses enfants. Maintenant ce n'est plus le cas. On travaille parce qu'on nous dit de le faire, pour survivre... il y a une perte de sens et là commencent les burn-out.

La solidarité c'est différent, chacun met de l'argent pour un bien commun, on prend un peu chez chacun, ça a mené aux cotisations sociales, aux pensions, Le néolibéralisme vide l'Etat de ses fonctions et privilégie les sociétés privées, du coup il n'y a plus de garantie, on a travaillé et tout d'un coup le contrat change, ça pousse les gens à bout. On est baigné de messages contradictoires qui font que les gens pètent un câble.

Quand on oublie qu'on fait partie d'un tout.

Il faut gagner de l'argent mais si quelqu'un n'y arrive pas, c'est tant pis pour lui... s'il est porteur d'un handicap, racisé, s'il ne rentre pas dans les cases c'est tant pis. Il faut risquer et si on perd, c'est tant pis. Si quelque chose rate c'est d'office de la faute de la personne comme si elle ne faisait pas partie d'un tout.

C'est la même chose avec les parents, il faut faire des enfants mais les crèches sont impayables, les grands-parents sont loin, il n'y a pas de soutien, le néolibéralisme fait croire que ça a toujours été comme ça, qu'il n'y a pas d'autre solution.

La notion de mérite est un piège ... on ne peut dire qu'on s'est fait tout seul quand on a été élevé par d'autres, quand on a bénéficié de grandes écoles bâties par les impôts de tous, fondées par quelqu'un d'autre, quand on a bénéficié des médecins qui nous ont maintenu en vie !...

Des règles du jeu multiples

Dans le contexte du néolibéralisme, on fait peur de créer du bien commun, des potagers de quartier, des lieux qui ne sont pas des lieux de rentabilité mais de vivre ensemble, de priorité à la nature. On est hyperconnectés mais de moins en moins capable d'empathie. Les lieux communs sont essentiels pour comprendre les émotions des autres, pour faire coexister au capitalisme **d'autres règles du jeu**. Si tout système n'est pas contraint à un moment donné il finit par devenir un ogre ! Pour éviter que le capitalisme devienne un ogre il faut donc le contraindre. Mais le problème à l'heure actuelle c'est que le néolibéralisme fait sauter ces règles. C'est plus une question de règle que de système en temps que tel. Toutes les tendances peuvent avoir une place et c'est tant mieux. On est tous différents. Certains veulent explorer et d'autres rester chez soi . Comment faire en sorte que chacun trouve une place ? La solution la plus compliquée est de tenir compte de tous mais ce n'est pas la plus simple.

Est-ce que le capitalisme fonctionne vraiment quand on pense que l'on dépasse les limites de notre planète et que le capitalisme semble marcher en sachant qu'il repose aussi sur l'exploitation d'autres dans d'autres continents

Il faut remettre des règles qui tiennent compte de notre nature humaine qui fait que l'on a besoin de sens !

TRAVAIL...

RENDEMENT!

© SMD		
		

Quelles règles pour trouver plus de sens ?

Comme on a mis un prix et une valeur à tout, du coup ce qui n'a pas de prix rentable, c'est comme si ça n'avait pas de valeur. Que ce soit du jardinage, du militantisme, être parent, passer du temps ensemble, c'est pas payé donc est-ce que ça vaut quelque chose ?

Pour les centenaires au Japon, il semble que dans le vivre ensemble, le célébrer ensemble, en Afrique les cagnottes de solidarité, en Amérique latine dans les récoltes où c'est aujourd'hui pour soi, demain pour l'autre, ... il y a un sens du collectif et de la joie qui l'accompagne.

Jean-Louis Laville parlait de solidarité personnalisée qui est très dépendante de la bonne volonté des gens puis les mécanismes impersonnels qui donnent par exemple la sécurité sociale. Aujourd'hui on recherche des formes plus proches de solidarité mais c'est beaucoup plus risqué et fragile. Quand on attaque la sécurité sociale en faveur des assurances privées, c'est une attaque du bien commun.

Sur les règles on peut aussi dire qu'il y en a trop ! On peut se sentir coincé par les règles...

On peut aussi dire Que veux-tu ? Qu'est-ce que je veux ? et on s'arrange ... Si on doit faire attention à toutes les règles on ne sait plus vivre...

De quelle nature sont les règles ? Il y a les règles juridiques, des morales et des relatives au collectif Elles peuvent aussi border la violence intérieure, la volonté personnelle de s'imposer comme le plus fort.

La règle n'est pas forcément quelque chose d'inflexible, elle peut permettre qu'entre différentes personnes qui ont des visions différentes, quelqu'un ne prenne pas l'ascendant.

Le cours du temps a un rôle aussi. Les règles doivent pouvoir être

réinterrogeables. Des gros systèmes comme le capitalisme se maintiennent comme non interrogeables. Le burn-out survient quand on a dépassé toutes les limites de temps, d'énergie, de surcharge. Il y manque des règles pour limiter cela.

Egoïsme et mise en lien

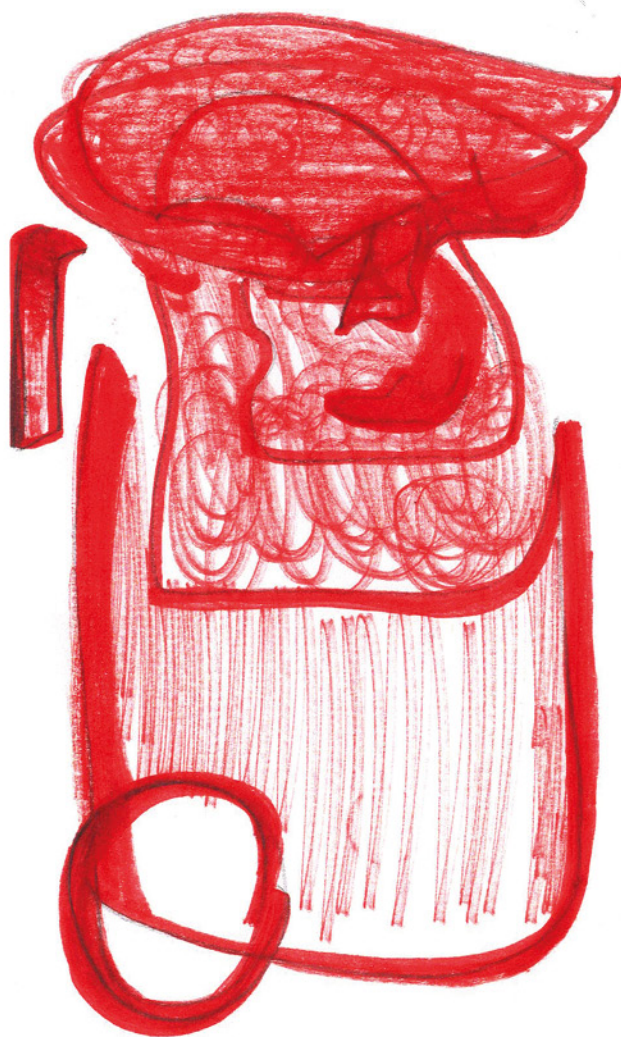
Parfois on a de l' « **égoïsme** » en soi qui fait du bien et donne du sens.... Il est autre que celui du pure capitalisme. Il peut aussi nous mener sur la voie du bénévolat ! Il mène à chercher pour soi l'épanouissement et peut nous ramener sur la voie de l'autre dans un autre contexte que professionnel. C'est l'esprit de ne pas tout donner dans un travail mais aussi faire les choses pour la beauté du geste.

Comment trouver un équilibre entre un égoïsme qui peut aussi faire inventer des choses quand on repart de soi, de ses solutions qui ne sont pas influencées par des règles normatives et le souci du bien commun ?

Pierre Dardot dit que l'homme n'est pas naturellement égoïste ou naturellement bon ! Il plaide pour la refondation d'une politique du commun.

La **question du lien** est fondamentale, on aide plus facilement l'autre quand on est en lien. Qu'est-ce qui fait qu'à un moment donné on est capable de respecter l'autre avec lequel on n'a pas de lien affectif ? C'est parce qu'on participe à quelque chose qui nous dépasse, que l'on ne peut s'approprier et qui fait qu'à un moment donné une société se tient même dans une dynamique où les gens ont des idées différentes. Qu'est-ce qui fait que ça tient à grande échelle ? Parfois on peut se perdre entre des règles particulières intrafamiliales ou communautaires qui ressemblent à des règles ou un autre type de règle qui arriverait à maintenir une forme de cohérence sur des sociétés plus larges, sans quoi tout est morcelé et il faut tout le temps tout recommencer.

Il y a aussi des règles invisibilisées comme l'exploitation qui fait qu'on accepte ce système parce qu'on ne le voit pas sous nos yeux. Notre empathie s'émousse parce qu'on met des distances avec tout. La transparence dans les règles est donc un facteur important pour se rendre compte de leur impact sur l'autre.



YL - extincteur et feu



Partie 4

Des conséquences du burn-out

Le corps est lourdement affecté : perte de force, insomnie, problèmes de peau, de digestion, mémoire altérée. Les contradictions prennent corps.

Des anciens traumatismes peuvent resurgir, le harcèlement peut faire remonter de la violence sur son entourage.

A propos de la mémoire :

Le cerveau c'est comme un trait de crayon qui devient de plus en plus gros au fur et à mesure de la répétition, les connexions cérébrales se multiplient. Le trait est comme un chemin qui devient de plus en plus une autoroute.

En burn-out, le cerveau en cas de fatigue extrême commence à effacer des traits. Soit des neurones sont affaiblis et on peut récupérer. Si les neurones sont abîmés, c'est plus compliqué. Le cerveau peut trouver des nouvelles connexions quand on est enfant, quand on est adulte c'est plus délicat.

Quand il y a un petit point qui essaie de contrebalancer une force négative, si le petit point s'efface, il envoie parfois un coup de pression et devient plus fort que les choses négatives !

Concrètement, quelques infos :

Quand on est en maladie pour burn-out on peut toucher entre 40 et 65 % de son salaire.

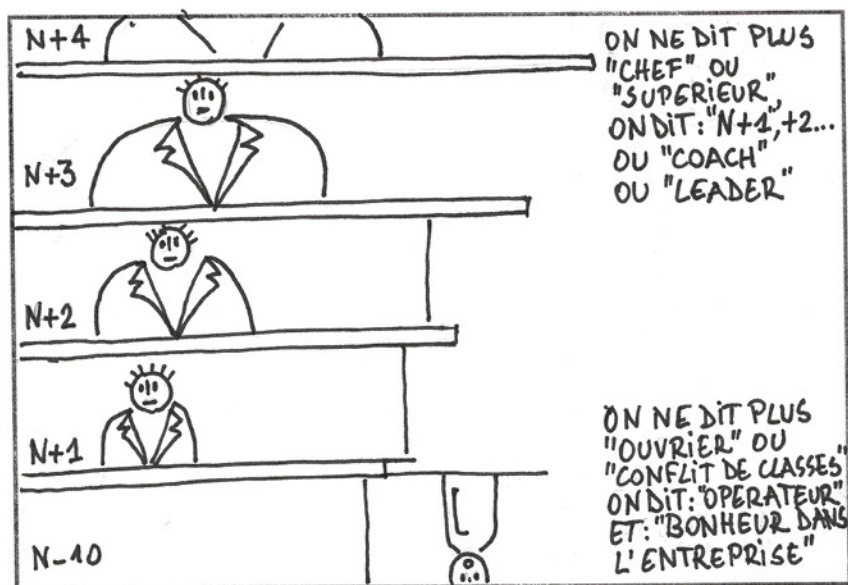
Les employeurs ne peuvent pas savoir pourquoi on est en maladie, le diagnostic peut être variable comme une décompensation.

Et les traitements médicamenteux ?

ça peut être vital mais ça coupe émotionnellement. L'antidépresseur est une béquille et pas une solution. Prendre à vie un médicament ? A un certain niveau, il vaut mieux tenter de gérer ses hauts et ses bas plutôt que ne rien ressentir.

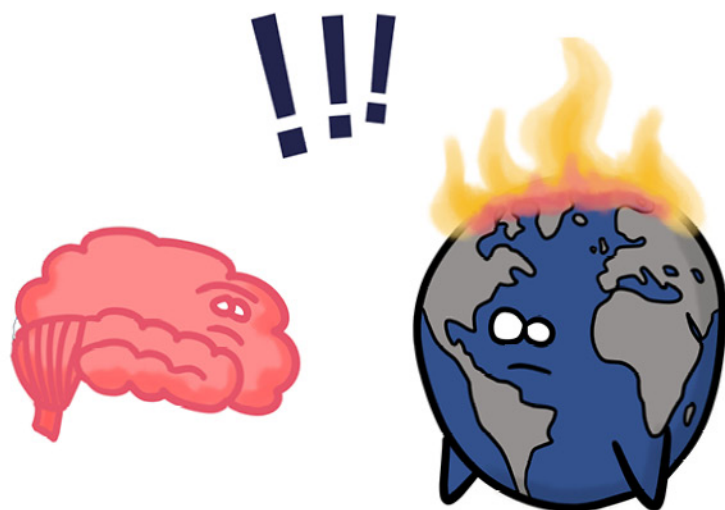
Certains médecins sont très branchés : le bonheur est dans la consommation ! c'est la promesse du capitalisme ! ça peut aider. Les médicaments c'est à discuter avec les professionnels de santé . Si le médecin est trop orienté médicamenteux, faut être vigilant, on peut toujours demander un deuxième avis. Exemple : ne pas arrêter un antidépresseur pendant l'hiver. Il ne faut pas arrêter d'un coup. Faut se sentir en phase avec son psychiatre.

Ne pas se baser que sur les témoignages des gens, ce qui est bien pour l'un peut ne pas l'être pour l'autre.



Thomas - N+

Thomas



Partie 5

Soin et prévention

En termes de prévention

Comment trouver la limite entre la mise en question de ses propres mécanismes et la perception d'un dysfonctionnement extérieur qui n'est plus de son ressort ?

Se demander quel est le levier d'action possible ? comment mettre à distance ? sur quoi on a du poids ?

L'affirmation de soi peut apporter un éclairage : Si on est sûr de sa légitimité, on peut dire non ! On a droit d'imposer ses limites, on s'en empêche trop. Si on se rend compte de son besoin mis à mal, si on peut affirmer ce qui n'est pas ok, c'est pas une garantie de réussite, mais si après, on ne rencontre aucune empathie, c'est qu'il y a un problème extérieur.

Le cynisme s'installe quand on reste passif agressif, c'est différent de l'action active et non violente.

Mais pointer son besoin suppose des ressources intérieures et collectives. Si c'est trop difficile, il faut se faire aider.

En termes de soin :

La méditation et le zen

Dans le zen par exemple : comment balayer sans poussière ? ça donne de la place pour comment faire un geste sans courir ? balayer comme un danseur, sans chercher un résultat ou courir après le temps !

Est-ce possible dans une activité contrainte, salariée ou ordinaire ?

La méditation peut décharger sur le plan psychique, on pourrait même devenir plus performant par cette voie. Mais la méditation peut être une clé d'urgence. Apprendre à marcher lentement est aussi une piste. Ça change les choses quand on ralentit le rythme.

Garder le silence pendant plusieurs heures, des pensées viennent, la timidité diminue, les capacités cognitives s'améliorent.

Attention de ne pas se relâcher trop non plus !

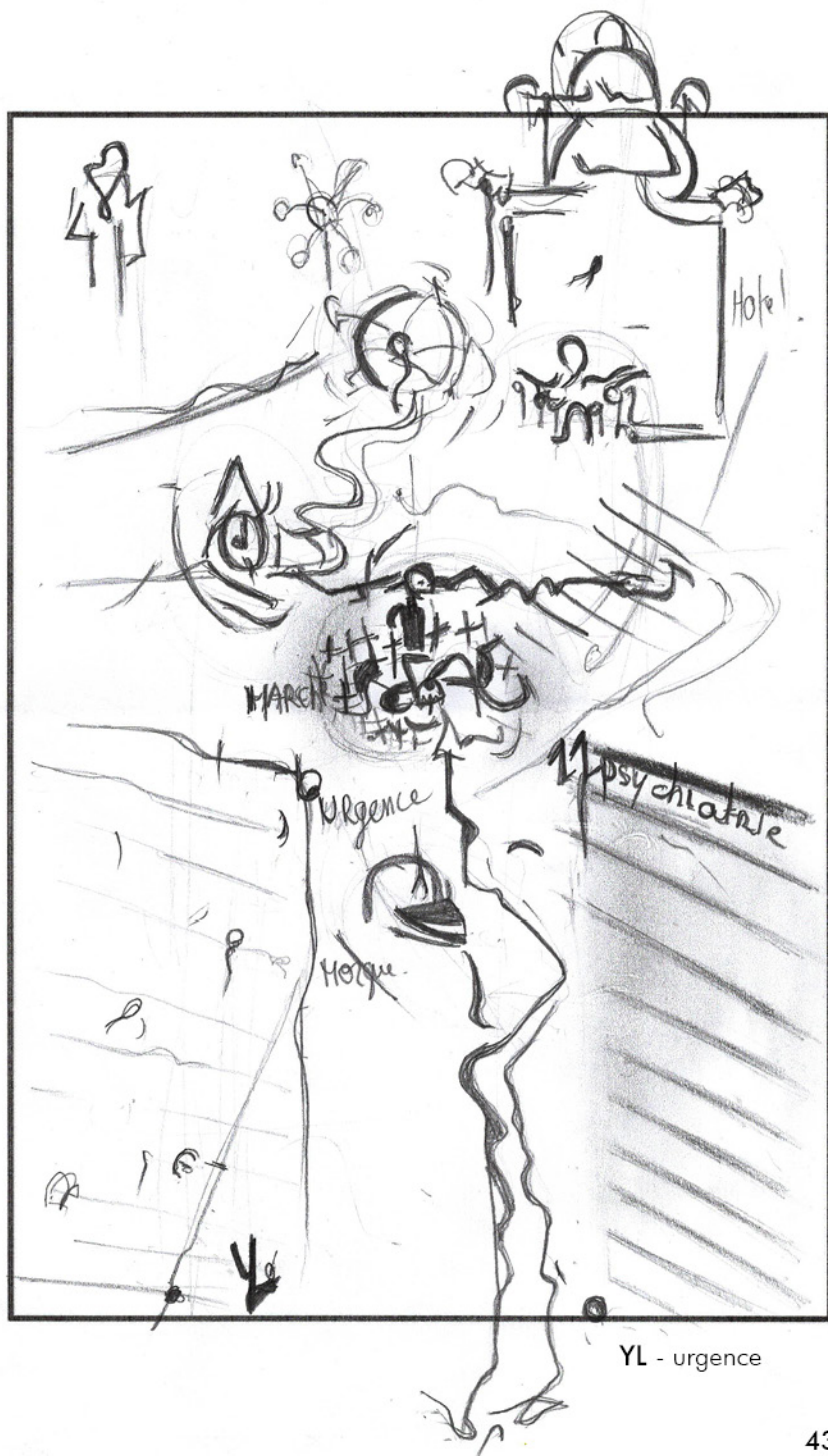
Persévérer et patienter, parfois ça fonctionne vraiment bien ! Il n'y a de toute façon pas de recette, c'est assez individuel.

Les TRE : tremblements avec contractions, cela libère des traumatismes.

Y a-t-il des solutions collectives ? Il existe des prises en charge de groupe pendant 12 semaines, ça peut aider. C'est un groupe de partage, on se sent moins seul. On se met en position de vulnérabilité dans un groupe, ça contrecarre l'individualisation, le moi tout seul, les silos séparés courants dans le secteur du travail.

Au Japon, il y a des villages de centaines où priment le vivre ensemble, le soutien réciproque, le rapport à la nature. La lenteur, les relations, la co-construction, le sens de la fête, de célébrer ensemble sont essentiels.

Rechercher un vivre ensemble qui respecte les singularités de chacun, c'est pas une question de formatage, chacun peut venir avec ses particularités.



Témoignages

Témoignage 1 :

A l'accueil et dans l'administration d'une moyenne entreprise. Une histoire de harcèlement.

Cette expérience se greffe sur un contexte historique de famille d'origine dysfonctionnelle et de dépression. Les études peuvent aider pour tenter un autre destin.

Puis, être confronté à l'obsession du profit dans une entreprise est délétère. Il y a un phénomène dans les boîtes : ne pas dépasser 50 employés pour ne pas qu'il y ait une délégation syndicale ! Il faut faire toujours plus.

Pendant 35 ans, travail impeccable traduit par les responsables = 5/10 !! En étant à l'accueil, que peut-on apporter de plus ? C'est devenu du harcèlement puis en réaction, faire des rapports sur tout ce qu'on fait pour prouver qu'on apporte plus. La question de la langue peut jouer. Quand vient un départ à la pension, arrivent des disputes pour un engagement qui durent, du coup les personnes en place sont surmenées. Rivalités entre collègues, s'y glissent des enjeux de prendre la place de l'autre.

Alors survient une TS et une prise de conscience de mettre sa santé en l'air pour le boulot... Dire « Non » à tous les docteurs qui plaidaient la mise au repos. Puis ça vient quand même l'arrêt de travail et le sentiment que le jour où on arrête c'est plus possible de revenir en arrière car tout le corps lâche, le cerveau lâche.

En s'arrêtant d'une année à l'autre c'est pire : difficile de monter dans le bus, ne plus savoir faire le ménage, dur de prendre sa douche, de faire à manger.

S'en sont suivies des problématiques de surdosages de médicaments d'abord tout en travaillant et difficulté de faire des tâches simples comme faire fonctionner une machine à café ou de simplement voir ce qui arrive autour de soi comme une vitre brisée. Des traumatismes du passé resurgissent et se rejouent sur son entourage, même de la violence.

Se développe une problématique de perte de mémoire, un sentiment d'être un robot.

Dans cette histoire, un employé n'est plus un employé mais un talent : il faut savoir très jeune quel talent on a ! Les salariés sont dits collaborateurs !

Qu'est-ce que ça dit du rapport aux autres ? Dans l'engrenage ce qui a joué : l'évaluation, le harcèlement, on ne vous donne pas de qualité !

Aujourd'hui : harcèlement toujours de l'employeur tous les 3 mois, intimidations pour signer une rupture de contrat.

Un remède : se repencher sur son passé, les traumatismes du passé, tenter de savoir et comprendre, de reprendre confiance en soi.

Témoignage 2 : Burn-out et perfectionnisme

On peut se dire longtemps : c'est pas pour moi faire une thérapie. Les employés modèles, vouloir être parfait et plaire à l'employeur, croire que sa valeur est dans le feed-back de l'entreprise, c'est typiquement ce qui augmente le risque du burn-out. Les employeurs cherchent des perfectionnistes « équilibrés » : ceux qui font attention aux détails, ne comptent pas leurs heures, en font toujours plus et mieux.

Quand arrêter ? souvent trop tôt ou trop tard ! On entend : si je devais arrêter tout le monde qui est épuisé, tout le monde s'arrêterait !



Est-ce que aller mieux c'est retourner au travail ? On peut retourner au travail en allant pas bien, on peut aller mieux et ne pas retourner au travail. C'est une injonction très forte de devoir travailler. C'est un piège terrible ...

Le burn-out peut apprendre comment se construire en-dehors du travail et de la méritocratie. A-t-on le droit de ne pas travailler et d'aller quand même bien ? Le mot « résilience » peut être un piège de pointer une responsabilité individuelle à un problème collectif !!

Témoignage 3 : **Le milieu de l'horeca, fleuron du vouloir** **toujours plus et de la non reconnaissance** **des travailleurs.**

Etre reconnu est plus important que vouloir plaire. Si bien faire son travail c'est du perfectionnisme, c'est un problème. Normalement on veut juste bien faire, si on n'est pas reconnu, on devient de plus en plus perfectionniste et on en devient malade. C'est surtout parce que c'est une tâche impossible d'avoir cette reconnaissance. Il n'y pas de solution et à un moment on lâche. Dans la dépression liée au burn-out il y a : peu importe ce que je fais, il n'y a pas d'échappatoire...

Que cherchent les employeurs ? ils veulent des gens qui ne font pas de vague et si un employé ne sert pas à grand-chose c'est pas grave... car si quelqu'un fait trop bien, les autres en prennent ombrage, c'est un truc d'égo. Ceux qui ne font pas grand-chose sont potes avec les employeurs ! Bien faire son travail c'est normal mais ceux qui ne font rien ne sont pas pénalisés. Il y a un phénomène étrange d'attentes démesurées sur ceux qui respectent déjà les attentes alors que les autres ne prennent pas de place et sont oubliés.

Les patrons sont juste là pour utiliser les gens pour faire plus d'argent. Il y a un problème généralisé de sous effectifs, les gens deviennent des machines. On voit ça partout, difficile de se protéger de ça, il faut s'arrêter



Marie-Christine - A l'aide

MARIE-CHRISTINE

DENDRITE

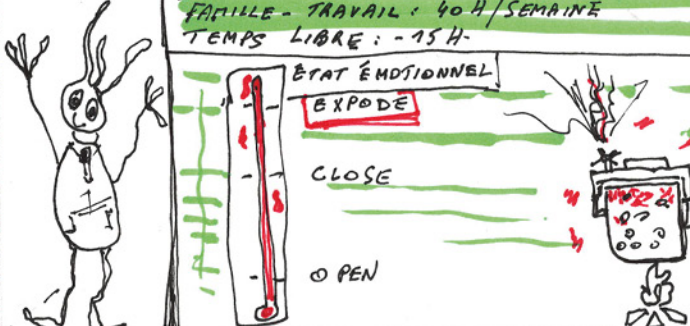
N° MATRICULE: 15-55-288-5 / 35 ANS - 1 FEMME - 2 ENFANTS
 3 CHIENS - 4 ACTIVITES TAXI (ENFANTS) - 5 VISITES
 FAMILLE - TRAVAIL: 40 H / SEMAINE
 TEMPS LIBRE: - 15 H

ETAT ÉMOTIONNEL

EXPLODE

CLOSE

OPEN



DENDRITE: N° MATRICULE: 15-55-288-5 / 36 ANS

- 0 ACTIVITÉ - 0 TRAVAIL
- 1 VISITE EN FAMILLE
- TRAVAIL: 0 H / SEMAINE
- TEMPS LIBRE: 24 H / JOURS



AXONE: MATRICULE: 15-55-288-5

- ACTIVITÉ ÉTUDE EN ÉLECTRONIQUE
- CROISSANCE
- EXPENSION
- LIEN
- AMUSEMENT

TEMPS LIBRE: CE QU'IL FAIT



Dimitri - dendrites

[Signature]
 18-03-86

avant le burn-out.

Quand ça fait longtemps qu'on est malade, on ne sait plus si on l'est ou pas ! On ne sait plus ce que c'est l'état normal. Quand sait-on la distinction entre être malade et être soi ? Difficulté de faire la distinction du vrai état dans lequel on est. Après un certain temps est-ce que c'est de la rémission, de la guérison ? Dans la maladie il y a une part de soi.

Est-ce que je suis cynique par maladie ou naturellement cynique ? Mais est-ce que c'est encore moi qui parle ou la maladie ?

Etre malade est parfois une réaction saine à un environnement malsain, une logique réaction à la violence de l'environnement. C'est normal d'être cynique quand l'environnement est violent. Il faut différencier le cynisme, la révolte et la colère.

Témoignage 4 :

L'étiquette de perfectionnisme peut empêcher d'être soigné pour les bonnes raisons

L'étiquette de perfectionniste qui travaille trop, c'est un cliché qui fait oublier des autres contextes.

Passion pour son boulot, 5 ans en s'enfonçant du fait de la non reconnaissance des véritables sources d'épuisement. Empilement de symptômes qui ont suscité de nombreux diagnostics différents de l'épuisement à la dépression en passant par le syndrome post-traumatique, le trouble anxieux généralisé et l'anorexie,

Après plusieurs années des tests neurologiques ont finalement révélés un diagnostic de TDH (trouble de l'attention avec ou sans hyperactivité) et des troubles autistiques, le problème n'était donc pas le perfectionnisme, c'était pas le fait de vouloir en faire trop mais d'avoir des problèmes d'organisation, de savoir comment s'y prendre, problèmes qui dans

l'enfance peuvent donner l'impression de faire les choses avec légèreté alors que c'est un problème d'attention.

Témoignage 5 : Confrontation à quelque chose de trop complexe pour l'être humain

Les gens prennent des suppléments alimentaires qui font croire qu'on sera aidé mais en fait on est en train de se tuer. On peut entendre aussi qu'il ne faut dormir que 4 ou 5H alors que c'est nécessaire. L'entourage s'ajoute aussi pour faire des pressions.

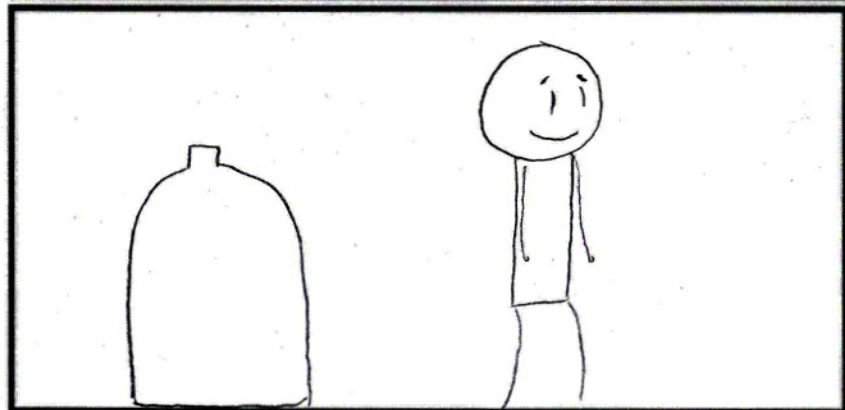
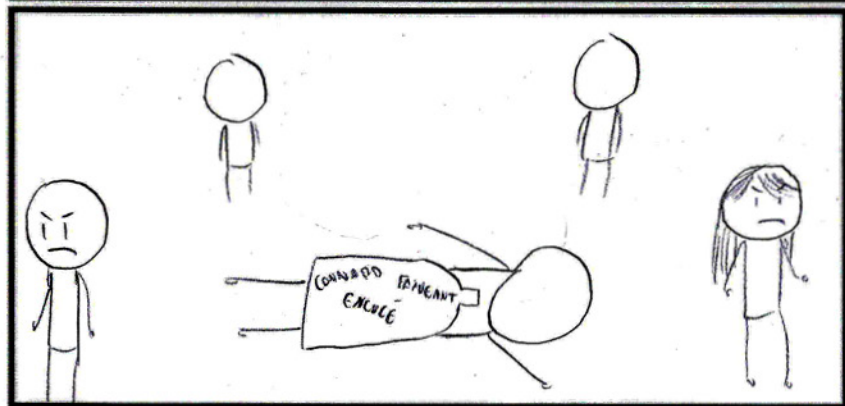
Le burn-out c'est pas que dans le travail mais aussi pour les personnes qui restent à la maison et sont confrontées à trop de complexité par ex dans les problèmes avec les enfants malades, les dettes qui suscitent trop de charge mentale, l'insomnie, tout ça donne un déséquilibre.

Vient alors la dépression. Quand on dépasse une limite, pour certains il n'y a pas de retour en arrière, la vie est finie.

On peut être en burn-out plusieurs fois sans le savoir. Le corps est affecté comme la langue gonflée, pas d'énergie pour parler, plus de force, même le téléphone est lourd ! Manifestations dans la peau, reflux, perte de cheveux, acné, le caractère aussi : facilement irritable, mais on s'en rend pas compte, c'est la chimie du corps qui change. On se sent sous tension et ça provoque des effets somatiques.

Témoignage 6 : Burn-out et psychose

Aller chez un psychiatre c'est pas que pour un burn-out, il y a plein de raisons différentes possibles. L'agitation peut évoquer le burn-out mais la psychose c'est être dans un autre monde, très isolé, ne parler à personne, avoir des résistances dans les relations, des insultes dans son



Claire et Ismail - vide sac

CLAIRE ET ISMA

cerveau qui font insulter, sentir des forces extérieures. Les surdoués peuvent avoir des délires mystiques à force de souffrir.

Témoignage 7 : Travail ou pas travail ?

Après deux ans d'arrêt de travail en temps qu'employé, développer une recherche graphique sur le burn-out, développer une activité artistique, s'occuper des enfants, ... intellectuellement on sait que tout ça c'est du travail, une contribution à la société, que personne ne fera les choses à notre place. Et pourtant, il peut y avoir une culpabilité de ne pas être dans un travail rémunéré salarié.

D'où vient cette culpabilité ? C'est une question de la façon dont on se représente la possibilité d'avoir une place dans la société.

Ça provient aussi de l'éducation qu'on a reçue et qui est axée sur la performance et la nécessité de gagner de l'argent.

L'éducation induit cela : il faut performer et gagner de l'argent pour pouvoir consommer notamment du culturel. La société n'arrête pas de confirmer cela tout en ne rémunérant pas ceux qui sont censés produire ce culturel.

Les doubles contraintes produisent du burn-out et du stress dans la tête : on te dit quelque chose mais on attend de toi autre chose : on est dans ce flou : créer de l'argent, promouvoir la valeur de la générosité mais on ne le rémunère pas, ça crée une instabilité dans la tête : comment être un bon père , mari, gagner de l'argent, avoir du temps dispo, ... tout en même temps ?

Témoignage 8 : Burn-out et point de rupture

Quand on a eu beaucoup de blessure, fractures, quand on a essayé plein

de fois de récupérer, quand on nous force à faire des choses, ça met dans un état psychique très complexe, un niveau de douleur alors qu'on est déjà blessé, on arrive à un point de rupture.

On est obligé de marcher, d'aller chercher son pain, les douleurs émotionnelles et physiques sont là comme la pression du groupe, tu fais pas partie du groupe, on est taxé d'égoïsme, c'est pas l'égoïsme de penser à sa santé ! Chacun a son point de rupture, chacun a ses limites, on est dans une société où on dépend du commun mais quand on est dans un retranchement émotionnel, on peut arriver à ce point de rupture quand on a été trop loin dans ce que notre être individuel accepterait. Par exemple quand on doit prendre un transport, si on est blessé, on doit quand même le prendre, on nous dit de rédiger un papier alors qu'on ne sait pas écrire... alors tu n'auras pas cela.... Aller chercher à manger mais ne pas savoir faire ses courses....



Hassan - lits et personnes

Pour aller plus loin

Vous souhaitez poursuivre la réflexion sur le sujet ?

Nous vous proposons ces deux ressources :



Thomas Périlleux,

*Le travail à vif, Souffrances professionnelles,
consulter pour quoi ?*

Edition Erès 2023



Le compte instagram de Youn

@cest.pas.pour.moi

Table des matières

Introduction	7
Petit historique du burn-out	9
Partie 1 : Le burn-out comme crise existentielle	13
Partie 2 : Burn-out et travail	19
Partie 3 : Burn-out et bien commun	27
Partie 4 : Des conséquences du burn-out	37
Partie 5 : Soins et prévention	41
Témoignages	45
Témoignage 1 : A l'accueil et dans l'administration d'une moyenne entreprise. Une histoire de harcèlement.	45
Témoignage 2 : Burn-out et perfectionnisme	46
Témoignage 3 : Le milieu de l'horeca, fleuron du vouloir toujours plus et de la non reconnaissance des travailleurs.	48
Témoignage 4 : L'étiquette de perfectionnisme peut empêcher d'être soigné pour les bonnes raisons	51
Témoignage 5 : Confrontation à quelque chose de trop complexe pour l'être humain	52
Témoignage 6 : Burn-out et psychose	52
Témoignage 7 : Travail ou pas travail ?	54
Témoignage 8 : Burn-out et point de rupture	54
Pour aller plus loin	57



HASAN TEKIN

Espace 51

L'Espace 51 est un projet citoyen et participatif émergé d'une collaboration interinstitutionnelle du secteur psycho-social schaarbeekois et des citoyens du quartier.

Depuis 2019, date de sa fondation, il se développe au sein du 51 rue Thiéfry aux côtés de l'asbl l'Heure Atelier comme pôle schaarbeekois de création et de citoyenneté inclusif de la diversité humaine et foncièrement inspiré des mouvements de transition écologique.

Ses membres, citoyens professionnels de la santé ou non, aux parcours divers, accueillent, partagent leur savoir, débattent, sont simplement là. Être là en est un des enjeux majeurs, dans l'écoute, la veille, la main tendue. Être tout simplement, qui que l'on soit, d'où que l'on vienne, dans une présence où l'errance devient expérience, la parole parlante, l'individu citoyen.

L'Espace 51 est aussi un lieu d'éducation permanente et d'élaboration collective de savoir à destination de tous les citoyens.

Dans son ensemble, le 51 se déploie au carrefour de la question du lieu, des choses qui circulent, des personnes qui cherchent, des questions qui rebondissent et portent chacun à créer dans cette friche son propre chemin de rencontre, de soin, de formation et de création où art, citoyenneté, parole et mouvement s'enchevêtrent.

Avec le soutien de la COCOM et de la Commune de Schaerbeek



Avril 2026

Espace 51 Asbl, espace citoyen et participatif.

rue Thiéfry 51, 1030 Bruxelles
www.espace51.be
contact.espace51@gmail.com

