



# LE BURNOUT C'EST POUR LES FAIBLES

**Plus on pense être à l'abri du *burnout*, plus on est à risque. Pourquoi ? On pense n'avoir aucune limite.**

par *PIERRETTE DESROSIERS, M. Ps.*,

*Psychologue du travail, conférencière, coach d'affaires*

Marc (nom fictif), 6 pieds, 200 livres, début quarantaine, vient me consulter. Il se dit « *mêlé, découragé, épuisé* ». Il pleure, il pense vendre sa ferme. Le médecin lui a offert des antidépresseurs. L'entreprise de Marc est en expansion depuis 10 ans. Celui-ci m'avoue : « *Je me suis toujours vu comme un homme fort, un entrepreneur, un grand travaillant. Je ne suis pas une petite nature, qu'est-ce qui m'arrive ?* » Il a très peur que je prononce le mot : *burnout*, ou pire, dépression. « Je suis trop passionné pour cela. » Eh bien, c'est cela le problème. Les gens à risque de *burnout* sont souvent de grands passionnés. En fait, on retrouve cinq profils de personnalités candidates au *burnout*<sup>(1)</sup>.

## Le grand travailleur

- Véritable « machine à produire »
- Effectue des tâches faciles à petites doses, mais irréalisables au-delà d'une certaine limite
- Personnalité : bon gars ou bonne fille

## Le sauveur

- *Superman* ou *superwoman* : faiseur de miracles
- Choisit des défis que nul autre ne peut relever mieux que lui
- Personnalité : besoin d'être admiré

## Le minutieux

- Croit que chaque partie de son travail est essentielle et que sa performance fait la différence
- Pense que le moindre relâchement de sa part entraînera des conséquences catastrophiques
- Personnalité : perfectionniste

## Le courageux

- Occupe un travail qui ne lui convient pas ou plus
- Affronte sans cesse des problèmes qu'il se sent incapable de résoudre
- Ne trouve plus de valorisation dans son travail
- Personnalité : victime



*Pierrette Desrosiers*  
PSYCOACHING

**Pierrette Desrosiers, M.Ps.**  
*Psychologue du travail  
Conférencière  
Coach d'affaires*

Courriel: [pierretted@lincsat.com](mailto:pierretted@lincsat.com)  
[www.desrosierspsycoaching.com](http://www.desrosierspsycoaching.com)

☎ 819 849-9016  
☎ 819 849-9421

849, Rang 10  
St-Herménégilde, QC  
JOB 2W0



**Pierrette Desrosiers**  
PSYCOACHING

**Pierrette Desrosiers, M.Ps.**  
Psychologue du travail  
Conférencière  
Coach d'affaires

Courriel: [pierretted@lincsat.com](mailto:pierretted@lincsat.com)  
[www.desrosierspsycoaching.com](http://www.desrosierspsycoaching.com)

☎ 819 849-9016  
📠 819 849-9421

849, Rang 10  
St-Herménégilde, QC  
JOB 2W0

## L'ambitieux

- Éprouve un insatiable besoin d'argent, de prestige ou de pouvoir : il sacrifie sa vie
- Se sent constamment menacé par ceux qui ont plus d'argent, de prestige ou de pouvoir
- Personnalité : carriériste

Dans ma pratique j'ai rencontré tous ces styles. Tous croyaient être à l'abri. Plus on pense être à l'abri du *burnout*, plus on est à risque. Pourquoi ? On pense n'avoir aucune limite. On nie les symptômes. Dès qu'ils apparaissent, on les camoufle. Plusieurs grands entrepreneurs agricoles m'ont même avoué croire que ceux qui étaient en *burnout* et en dépression étaient des faibles jusqu'au jour où...

**Le *burnout* n'arrive pas tout d'un coup. Cela se prépare. Voici les étapes :**

### 1. On est préoccupé

Au début du processus menant éventuellement au *burnout*, on est préoccupé par ce qui se passe au travail, mais ça reste le travail.

### 2. On est troublé

Les tâches nous apparaissent de plus en plus ardues et on commence à ressentir certains symptômes physiques ou psychologiques.

### 3. On est obsédé

On ne pense plus qu'au travail, on croit fermement que le retour du bien-être qu'on a perdu dépend de ce que nos problèmes sur l'entreprise se résorbent.

### 4. On est épuisé

C'est l'étape du *burnout* lui-même. La détérioration du rendement et de la productivité est évidente. L'aboutissement final de l'épuisement se caractérise par une apathie totale, souvent par une dépression et l'apparition de problèmes de santé.

Si vous vous reconnaissez, il serait sage de consulter avant de causer des dommages permanents et irréversibles à vous... ou à votre entourage. Car l'épuisement affecte également le conjoint, la famille et l'entreprise.

(1) Adapté de Jacques Lafleur, 1999, *Le Burnout : questions et réponses*, Éditions logiques

Vous avez des commentaires ou des suggestions ? N'hésitez pas à communiquer avec Pierrette Desrosiers.

*Paru dans Le Bulletin des agriculteurs – Février 2004*