Burn-out & fatigue

Quand se reposer ne suffit plus

Ce que vous vous dites peut-être

« Je ne suis pas venu pour rien »
On pousse jusqu'au bout, malgré la douleur.

« C'est normal, avec ce que je vis »
Le bébé, les nuits, le travail… il y a toujours une raison.

« Les vacances vont me remettre d'aplomb »
Encore deux mois à tenir.

Les fatigues : trois visages

Xavier, la fatigue de l'effort

Une blessure au marathon. Il accepte de lever le pied et de changer son rythme : quelques mois plus tard, il a récupéré.

Violette, les fatigues qui s'accumulent

Une naissance éprouvante, un déséquilibre thyroïdien, un conflit au travail. Jusqu'au matin où son dos se bloque et où elle ne peut plus se lever.

Valérie, la fatigue qui s'installe

Infirmière de nuit, stress chronique. Les petites pauses ne marchent plus, le sommeil se dérègle, le ventre parle. Elle ne se reconnaît plus.

Fatigue passagère ou fatigue qui s'installe ?

Une fatigue qui se récupère	Une fatigue qui ne se récupère plus
Elle a une cause identifiable	Les causes s'accumulent et s'entremêlent
Le repos et quelques ajustements suffisent	Le repos ne marche plus, le sommeil se dérègle
Le moral suit la récupération	Les pensées deviennent négatives
Le corps se répare	Le corps parle : dos, ventre, tensions
On accepte de lever le pied	On continue à tenir, « encore un peu »

Certaines fatigues ont aussi une cause physique : un avis médical aide toujours à faire la part des choses.

4 pas pour commencer

1

Observer

Le repos répare-t-il encore ? Un week-end suffit-il à récupérer ?

2

Faire un bilan

Votre médecin peut vérifier qu'il n'y a pas de cause physique à votre fatigue.

3

Revenir au présent

Ramener l'attention dans le corps et les sensations, même quelques minutes.

4

Ne pas attendre les vacances

En parler maintenant, avec des pairs qui comprennent.

Ce que le partage change

Quand on entend quelqu'un d'autre décrire exactement ce qu'on a vécu, on se sent moins seul·e, instantanément. Le partage entre pairs **normalise** : il dit *ce que tu vis a un nom, d'autres l'ont traversé, et ils s'en sont relevés.*

Vous n'avez pas à traverser ça seul·e.

ReBOnDire22 · Association de prévention du burn-out · Côtes-d'Armor
Groupes de parole · Ateliers thématiques · Premier contact gratuit
rebondire22.fr | rebondire22@gmail.com