



A photograph of a forest fire. In the foreground, there is a field of charred, broken sticks and branches. In the background, a line of trees is visible, with thick white smoke rising from the ground and partially obscuring the trees. The sky is hazy and grey.

BURN-OUT

Au-delà de soi même



*Les adolescent.e.s nous
donnent le pouls du social*

(D.Winnicott)

Causes

Sociales

- Société liquide : naviguer sans surcontrôler
- Perte du collectif (empirée avec le Covid) : à recréer !
- Monde en crise
- Angoisses
- Pression
- Individualisation / sur-responsabilisation / illusion de liberté
- Echec insupportable (HPI, Asperger,...)
- Psychologie positive à l'excès
- Réseaux sociaux

Causes

Individuelles/familiales

- Limites
- Idéaux
- Histoire personnelle
- Entourage
- Place des enfants (compensation narcissique)

Etapes de l'enfance

- Bébé jusqu'un an : **Fusion**
- Entre 1 et 5 ans : **début de la séparation psychique avec les parents**
- Vers 4, 5 ans : **complexe d'Œdipe : amour et rivalité**
- Vers 6/12 ans : **phase de latence**
- Vers 12 ans jusque au moins 20 ans... : **puberté**

Effets

- Honte
 - Culpabilité
 - Epuisement
 - Angoisses
 - Déprime
 - **Colère**
- Le corps lâche
 - Sommeil perturbé

Cas clinique 1

Monsieur V

« Ce ne sera jamais assez bien, je ne serai jamais assez bien »

- Ascension sociale
- Collage maternel
- Tout est dans tout partout
- Illusion de contrôle
- Package émotionnel habituel (angoisses, honte, fatigue,...)
- Pourquoi la surcharge?
- Les limites et savoir dire non (toujours)
- Clivage corps/esprit
- Désinvestissement de son corps et de soi
- Couple et famille
- Trouver du plaisir

Cas clinique 2

Madame A,

« *S'agiter pour ne pas déprimer* »

- Le corps fait arrêt
- Angoisses et troubles majeurs du sommeil
- Dénî
- Prendre le temps et éviter l'agitation en miroir
- Changement et nouvel angle de travail
- Histoire familiale: dépression, envahissement
- Reprendre du temps pour soi

Pour aller plus loin



- Site : QUI SOMMES-NOUS | Burn-out Parental [SITE WEB](#)
- Podcast « L'inconscient : Etes-vous déprimé ? Le burn-out de Boris » par le Dr Nasio [PODCAST](#)
- Podcast : Caroline Goldman – docteure en psychologie de l'enfant [PODCAST](#)
- Zygmunt Bauman, le sociologue aux aguets. Podcast « Le vif de l'histoire » [PODCAST](#)
- Podcast : Philosophie du management : Sommes-nous tous en burn-out ? (4 épisodes) [PODCAST](#)