

A photograph of a forest fire. In the foreground, there is a field of charred, broken sticks and branches. In the background, a dense forest is engulfed in flames, with thick white and grey smoke rising into the air. The sky is hazy and grey. The overall scene is one of destruction and fire.

# 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
- Dénier
- 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](#)