

# « Le burn-out, comment le prévenir ou en sortir ? »

## Entretien avec Barbara Delbrouck

Actualité

BRUXELLES 11/10 - Aider les gens à réagir à temps face au burn-out, voilà l'idée du livre qui a été réalisé de manière ludique et rigoureuse à la fois, par Barbara Delbrouck en collaboration avec son père, Dr Michel Delbrouck. Cet outil d'autoévaluation et d'accompagnement peut être conseillé aux patients pour les aider à faire le point s'ils sont à la limite de l'épuisement ou les aider à en sortir s'ils se trouvent déjà en burn-out. Entretien avec Barbara Delbrouck.



### Mediquality : Comment est venue l'idée d'écrire ce livre ?

« Mon père est spécialisé dans la prise en charge du burn-out depuis 30 ans. Il a d'ailleurs publié plusieurs livres à ce sujet à destination des spécialistes soignants pour aider à le prendre en charge le plus efficacement possible et expliquer le phénomène. Son éditrice avait envie de faire quelque chose de plus accessible au grand public, et elle connaissait mon profil de journaliste de vulgarisation dans le domaine de la santé. C'est comme cela qu'elle est venue vers moi et m'a proposé de collaborer avec mon père pour faire un ouvrage qui soit à la fois rigoureux et très accessible au niveau du grand public», raconte Barbara Delbrouck.

« L'idée était de faire quelque chose de ludique tout en gardant la rigueur du spécialiste », précise l'auteure. « Un ouvrage de style magazine avec des illustrations, des infographies, un cahier d'exercices, des liens vers des quizz. »

### 3 parties : comprendre, agir et traiter

Cet ouvrage est divisé en 3 parties. Une première partie intitulée « Comprendre », permet de mieux intégrer ce qu'est le burn-out, avec ses causes, et les signaux d'alertes. De nombreuses infographies conceptualisent en un clin d'œil le phénomène.

La deuxième partie, nommée « Agir » est plus pratique. Elle s'adresse aux gens qui ont peut-être déjà des signes d'épuisement mais veulent réagir pour ne pas tomber dans le burn-out.

Et la troisième partie, qui a pour titre « traiter » est, quant à elle, consacrée aux personnes qui sont allées jusqu'au burn-out. « Il s'agit plus d'une feuille de route pour faire comprendre les grandes étapes permettant de sortir du burn-out », explique Barbara. « Une fois que ces personnes iront mieux, elles pourront commencer à lire la deuxième partie car elles seront capables de commencer la réflexion sur les causes de leur burn-out et identifier les changements à mettre en place pour éviter une rechute.»

Dans chaque partie, on retrouve une capsule vrai /faux qui déconstruit les amalgames. « En effet, car il y a énormément d'idées fausses sur le burn-out », insiste la journaliste. « On confond souvent burn-out et dépression par exemple. Une autre idée fautive c'est de penser qu'il s'agit de gens qui ne veulent pas travailler. Or c'est tout le contraire : cela touche souvent des gens qui sont très travailleurs, ne s'écoutent pas et vont jusqu'au bout », poursuit-elle.

### Une collaboration père-fille très enrichissante

« Avant même de commencer à écrire et de rédiger le sommaire, j'avais fait des heures d'interview de mon père » explique Barbara. « J'avais lu son livre et on a beaucoup échangé sur toute la problématique, pour en faire ressortir le plus important. Par la suite, je me suis lancée dans l'écriture mais on a continué à faire des entretiens pour préciser certains aspects. Il y a eu une grande collaboration de relecture avec mon père afin de valider tout le contenu », confie-t-elle.

### En quoi est-il différent des autres livres traitant du même sujet ?

« Selon moi, l'originalité se trouve dans le fait d'avoir à la fois l'accessibilité au plus grand nombre sous un format ludique et la rigueur apportée par un médecin spécialisé sur le sujet », explique-t-elle. « D'ailleurs, l'éditrice nous disait que selon elle on voit beaucoup de livres de développement personnel qui ne sont pas toujours très rigoureux et à côté de cela, des livres spécialisés qui ne sont pas forcément accessibles à tous. Et c'est là où se trouve la nouveauté », argumente-t-elle, « C'est que ce livre répond à la fois aux deux. »

### Quel est le but de l'ouvrage ?

« Le but est d'essayer d'aider les gens à réagir à temps, de comprendre ce qu'est le burn-out, repérer les signaux d'alertes chez soi mais aussi chez les autres. Une fois qu'on a atteint le burn-out, cela prend plus de temps pour s'en sortir », insiste Barbara Delbrouck. « Il était donc important de sensibiliser les gens, leur donner les clés pour rééquilibrer leur vie et redresser la barre », poursuit-elle.

### Tout est dans l'équilibre

## Comment le confinement a -t-il pu accentuer les formes de burn-out ?

« La pandémie de Covid et son confinement a eu un impact énorme sur les cas de burn-out, c'est l'histoire de la balance », explique Barbara.

« Pour comprendre le concept du burn-out, il faut imaginer une balance entre nos facteurs de stress et nos facteurs ressources », poursuit-elle. « Dans les facteurs de stress il y a les facteurs professionnels, par exemple le manque de sens dans son travail, le trop plein de travail, ou encore le harcèlement. À côté de cela, Il y a également des facteurs de stress personnels tels que le manque de sommeil dû à un enfant en bas âge, une vie de couple difficile, certains traits de personnalité qui rendent plus vulnérables au burnout, comme le fait d'être un grand travailleur et de s'imaginer qu'on est capable de tout prendre en charge et que l'énergie ne nous fera jamais défaut. Enfin, il y a également les facteurs de stress sociétaux comme la connexion numérique constante et l'effacement de la limite entre vie privée et professionnelle. La pandémie avec le confinement a d'ailleurs aggravé ces aspects. »

« D'un autre côté », continue l'auteure, « nous avons les ressources qui permettent de compenser les facteurs de stress. Au niveau professionnel cela peut être le fait d'avoir un bon niveau d'autonomie, ou un travail porteur de sens. Au niveau personnel, avoir une bonne estime de soi, une vie familiale épanouie, ou juste se sentir en bonne santé. Mais quand la balance est déséquilibrée, il y a un processus d'épuisement qui s'enclenche et qui peut durer des mois voire des années », explique la journaliste.

« Et c'est là qu'on en vient au concept de la combustion intérieure », poursuit-elle. « On s'épuise peu à peu à force de solliciter trop de soi-même. Même si de l'extérieur on donne l'impression de continuer, de l'intérieur on s'épuise peu à peu. Si on ne réagit pas avant que nos ressources soient complètement « consommées », on peut aller jusqu'au burn-out et s'effondrer ».

« Le confinement a complètement déséquilibré notre balance », explique Barbara. « Il a coupé les gens de leur réseau social et/ou professionnel et il a accentué la connexion numérique constante et parfois même effacé les limites entre vie privée et vie professionnelle. »

En fin de compte, explique-t-elle : « On nous a retiré nos ressources et rajouté beaucoup de stress. »

Différents types de burn-out mais toujours une même balance nécessaire

## On entend parler de différents types de burn-out, quelles sont les différences ?

« Quand on parle de burn-out professionnel, c'est parce que les sources principales de stress sont dues au travail mais le burn-out reste une balance multifactorielle avec différentes formes de stress, que ça soit professionnel, familial, personnel, ou sociétal. Et il y a des facteurs de protection personnels et professionnels », explique

l'auteure. « Et quand on parle d'un burn-out parental, la source principale de stress viendra de la famille mais c'est un peu le même phénomène. »

« Cependant, un burn-out professionnel peut masquer un burn-out parental et vice versa. C'est l'étude des causes qui ont menées au burn-out qui va permettre de bien déterminer ce qu'il faut revoir », insiste Barbara Delbrouck.

Cela fait une vingtaine d'années qu'on assiste à une augmentation des cas, mais ces dernières années ont vu une accélération du phénomène due à l'évolution de la société. « En effet, nos modes de vie ont évolué, et ils sont problématiques. À côté de cela, nous devons faire face à de nombreuses causes de stress extérieurs comme la pandémie de Covid mais également la guerre en Ukraine, la crise énergétique... La situation risque donc malheureusement de s'aggraver », conclut Barbara Delbrouck.



[1.Comment traiter le burn-out ? Auteur Michel Delbrouck / Edition Deboeck](#)

Référence : « [Le burnout, comment le prévenir ou en sortir ? Auteure Barbara Delbrouck/Edition Deboeck, 2022](#) »