

LE BURN OUT

1 – Les signes et symptômes

Le burn out est un état d'épuisement physique, émotionnel et mental lié à une dégradation du rapport d'une personne à son travail. C'est un épuisement professionnel.

Le burn out apparaît quand le travailleur ressent un écart trop important entre ses attentes, la représentation qu'il se fait de son métier et la réalité de son travail. La personne en burn out ne parvient plus à faire face à son monde professionnel. Le burn out n'est pas une maladie mentale. C'est un ensemble de symptômes (syndrome) résultant de la dégradation du rapport subjectif au travail.

Cela se traduit par :

- Un épuisement émotionnel, physique et psychique. La personne a la sensation d'être "vidée de ses ressources". Les temps de repos habituels (sommeil, week-end, congés, etc.) ne suffisent plus à soulager cette fatigue.
- Le développement d'une attitude cynique dans le cadre du travail. Pour se protéger de la déception émotionnelle (il n'arrive plus à "bien" faire son travail), le professionnel se désengage de son travail et "déshumanise" les gens qu'il est amené à côtoyer (clients, patients, collègues). Il en résulte un comportement dur, négatif.
- Une dévalorisation de soi, la perte de la sensation d'accomplissement au travail, l'impression de ne plus être à la hauteur.

2 – Les causes

Des facteurs de risque ont été identifiés : être surchargé de travail, subir une pression pour travailler plus vite, manquer de contrôle sur son travail, être peu récompensé ou reconnu, souffrir d'inquiétude, recevoir des demandes contradictoires, se voir imposer des objectifs peu clairs, disposer de moyens insuffisants ou en décalage avec les objectifs exigés, affronter un conflit de valeurs, subir une insécurité de son emploi.

Le burn out touche en priorité les personnes fortement engagées dans leur travail : ce qui est déterminant pour elles, c'est la profession qu'elles se sont choisies et le sens donné à ce qu'elles réalisent.

Par ailleurs, les personnes sujettes à l'instabilité émotionnelle (tendance à percevoir, construire et ressentir la réalité et les événements comme menaçants, pénibles et

problématiques) ou de caractère consciencieux (être méthodique, organisé, soigné, méticuleux, persévérant, etc.) y seraient plus exposées.

Il ne faut toutefois pas considérer pour autant le syndrome d'épuisement professionnel comme « une maladie du battant », conséquence inéluctable d'un engagement trop intense d'un individu au travail.

Le syndrome d'épuisement professionnel provient de la rencontre entre un individu et une situation de travail dégradée.

La dépression, également appelée dépression caractérisée, dépression clinique ou dépression majeure, est un trouble mental caractérisé par des épisodes de baisse d'humeur (tristesse) accompagnée d'une faible estime de soi et d'une perte de plaisir ou d'intérêt dans des activités habituellement ressenties comme agréables par l'individu.

Alors qu'une dépression, également appelée dépression caractérisée, dépression clinique ou dépression majeure, est un trouble mental caractérisé par des épisodes de baisse d'humeur (tristesse) accompagnée d'une faible estime de soi et d'une perte de plaisir ou d'intérêt dans des activités habituellement ressenties comme agréables par l'individu.

Prise en charge EMOST :

Il y a une énorme différence entre les deux maladies au niveau énergétique.

Une dépression est en énergétique, la souffrance sévère d'un seul méridien et organe qui se trouve soit en excès, soit en vide dans son fonctionnement. C'est pour cela que selon l'organe en causes, les symptômes diffèrent. Crises d'angoisses pour le foie, pleurs pour le poumon, peurs inexplicables pour le rein... ce qui permet non seulement de savoir quel organe et en cause, mais en plus de le prendre en charge de manière élective au niveau énergétique.

Dans le corps humain, nous avons 5 centrales nucléaire qui donnent au corps l'énergie pour fonctionner : le foie, le cœur, la rate, le poumon et le rein.

Un burn out, c'est au minimum 3 de ces 5 centrales nucléaires qui ne fournissent plus suffisamment d'énergie, ce qui amène le patient dans un état de fatigue indescriptible, que ce soit moral ou physique. Bien souvent le rein, qui contrôle les capacités du cerveau à réfléchir et à se concentrer, et qui est la plus grosse centrale est en vide complet.

Ces centrales ont été non seulement vidées par la suractivité physique et mentale du patient, mais ont été bloquées, mises à l'arrêt forcé, entraînant un déficit croissant entre demande constante d'énergie de la part du corps et du cerveau et fabrication d'énergie possible.

La technique EMOST est par excellence le meilleur chemin pour remonter la pente en rechargeant votre organisme en énergie, aucune médecine allopathique ne vous proposant de débloquer ces centrales et de les remettre en route.

Le burn out est une atteinte énergétique du corps, signée par cet état de faiblesse morale et physique, son traitement doit donc se faire en corrigeant la causes et la défaillance et non pas par chimie alors que le corps est déjà faible et qu'il va devoir filtrer les médicaments.