

Thierry Nadisic

Recension de « Ils ont vécu le burn-out : Témoignages et conseils pour se reconnecter à soi » de Virginie Bapt et Agathe Mayer (Vuibert, 2020)

Il y a plusieurs façons pour un livre d'être utile : en nous informant sur un thème sociétal important et actuel, en nous racontant des histoires qui nous transportent, en nous donnant des conseils pratiques ou en nous aidant à nous retrouver. La rare qualité de ce livre est qu'il nous offre ces quatre bénéfices en même temps.

D'abord il apporte des réponses claires aux questions que nous nous posons sur le burn-out : d'où vient ce sentiment d'être atteint dans notre dignité, ce désintérêt pour ce que nous faisons et cette immense perte de sens ? Comment les personnes touchées et leur entourage en font l'expérience ? Comment en sortir ?

Ensuite il nous fait vivre dix histoires de burn-outs. Nous entrons dans l'intimité de Pierre, victime d'un patron manipulateur, de Jean-Yves, mis au placard, de Martin, boulimique de travail ou de Hannah dont le couple et l'activité sont en crise en même temps. Nous lisons comme des nouvelles à suspense ces témoignages recueillis par les auteurs tout

en ressentant d'autant plus d'empathie que nous savons qu'elles sont vraies. Nous comprenons alors combien le burn-out, qui peut sembler être toujours la même chose, est en réalité à chaque fois une expérience singulière.

La plus grande utilité, sans doute, de ce livre est qu'il décrit avec clarté les mécanismes de reconstruction. Les témoignages eux-mêmes ne s'arrêtent pas aux difficultés : ils nous montrent la façon dont Martin a été sauvé par son amour pour la musique ou comment Alain, médecin qui ne prenait pas soin de lui-même, a appris à accepter ses vulnérabilités et à apprivoiser le temps. Surtout, il nous permet d'entrer dans le cabinet du psy : chaque témoignage d'une victime de burn-out est suivi par celui de son thérapeute. Nous découvrons la stratégie de soin suivie et la manière dont le patient a avancé vers la sortie. De nombreux conseils utiles ponctuent ces descriptions : prendre garde aux signaux d'alerte, choisir ses combats, se raccrocher à la vie...

Enfin, ce qui rend la lecture de ce livre profondément satisfaisante, même si nous n'avons pas vécu de burn-out, c'est que nous sommes en permanence renvoyés à nous-mêmes. Qu'est-ce que nous ne voulons pas voir lorsque nous disons que nous n'avons pas le choix, qu'il faut continuer, même si c'est dur et que notre santé en pâtit ? Où sont nos priorités ? Quel type d'équilibre avons-nous construit dans notre vie ? Pouvons-nous apprendre à mieux respirer ?

PRÉSENTATION DE L'AUTEUR

Thierry Nadisic

emlyon business school, France

Professeur associé en management, ses recherches ont pour thèmes les sentiments de justice et d'injustice, les émotions et l'épanouissement, au travail et dans la vie quotidienne. Il a récemment publié plusieurs ouvrages comme « Le management juste » (Éditions PUG-UGA, 2018), « S'épanouir sans gourou ni expert, le meilleur coach c'est vous ! » (Éditions Eyrolles, 2018) et « S'épanouir en temps de crise : 21 techniques de psychologie positive (Éditions Eyrolles, 2021).

Contact : nadisic@em-lyon.com

Pour citer cette recension :

Nadisic, T. (2020). Recension de « Ils ont vécu le burn-out : Témoignages et conseils pour se reconnecter à soi » de Virginie Bapt et Agathe Mayer (Vuibert, 2020). Sciences & Bonheur, 5, 134–135.

Le bonheur comme objet d'étude

Sciences & Bonheur (ISSN: 2448-244X) est la première revue scientifique et francophone consacrée au bonheur lancée en 2016. La revue est pluridisciplinaire, démocratique et s'intéresse aux questions liées au bonheur. Francophone, elle invite les chercheurs des différentes zones de la francophonie à se positionner sur le sujet. Pluridisciplinaire, elle accueille des spécialistes venant de toute discipline : psychologie, sociologie, management, anthropologie, histoire, géographie, urbanisme, médecine, mathématiques, sciences de l'éducation, philosophie, etc. S'intéressant au bonheur et aux mesures subjectives, la revue s'attache avant tout à la façon dont les individus perçoivent, ressentent et retrouvent un environnement, une situation ou un rapport social.

Une revue scientifique gratuite et accessible en ligne

En présentant et discutant différents modèles, elle se veut le lieu de débats constructifs et critiques liés aux sciences du bonheur. Elle offre également une tribune aux investigations liées aux expériences variées de la « bonne vie ». Théorique, empirique mais aussi critique, elle accueille la production de savoirs sur le bonheur dans leurs dimensions épistémologiques, conceptuelles, méthodologiques, ou sémantiques. Mais si la revue considère que le bonheur doit être étudié d'un point de vue scientifique, elle souhaite rendre accessible ses développements aux citoyens et estime qu'étant donné le sujet, l'échange et la diffusion avec la société civile sont essentiels. Contrairement à bon nombre de revues, notamment les revues anglo-saxonnes dédiées au même sujet, elle est entièrement gratuite pour les lecteurs et pour les auteurs afin de permettre une diffusion non fondée sur des critères économiques.

Appel à contributions

Sciences & Bonheur accueille toute contribution, qu'il s'agisse d'une revue de questions, d'une étude empirique ou même de la recension d'un ouvrage en lien avec le bonheur. Chaque contribution fait l'objet de deux évaluations indépendantes par un comité d'experts. Un guide est fourni sur le site internet de la revue pour accompagner le processus de rédaction et de soumission. Les contributions peuvent s'insérer dans un numéro thématique ou d'un numéro varia.

Contact et informations complémentaires

Directeur de la publication : Gaël Brulé (redaction@sciences-et-bonheur.org)

Site de la revue : <https://sciences-et-bonheur.org>