



# CHRONIQUES LIVRES & IDÉES

Corinne Caillaud [@corinnecaillaud](https://twitter.com/corinnecaillaud)

## Le burn-out : un signal d'alarme pour sortir des carcans

**MANAGEMENT** Le titre volontiers provocateur de cet ouvrage peut évidemment heurter toute personne ayant été confrontée au burn-out. Mais ce qu'exprime l'auteur, qui en a souffert à deux reprises et a failli rechuter une troisième fois, c'est que ces burn-out, survenus dans des circonstances très différentes, furent pour lui un mal pour un bien.

En constatant que ce fléau n'épargne aucune catégorie socioprofessionnelle, Thierry Balthasar a tenté de comprendre pourquoi et comment se formait le burn-out et en livre ici sa propre interprétation. Pour cet ancien recruteur à la tête d'une entreprise spécialisée dans l'accompagnement de personnes et de structures en transition, le burn-out servirait « de catalyseur aux transformations du monde actuel, à tous les niveaux : professionnel, familial, éducatif, politique, économique, écologique, etc. Je pense que le burn-out est un processus qui soutient la métamorphose des individus et des systèmes de notre société. » Rien de moins!

### Du burn-out au « bornout »

Dans ce livre, il n'est donc pas question de « victime » de burn-out, mais de « tête brûlée », ce terme décrivant non seulement le comportement des personnes qui l'ont éprouvé, mais aussi les conséquences sur leur santé. Selon Thierry Balthasar, le burn-out ne menace pas les individus les plus

faibles, mais vise tout particulièrement ceux qui sont motivés, engagés et capables d'absorber une lourde charge de travail. À travers différentes situations professionnelles, l'auteur donne des exemples de « têtes brûlées » qui sont dans l'excès, prennent des risques inconsidérés et finissent par éprouver un sentiment d'usure, jusqu'à l'épuisement.

Par ailleurs le burn-out se nourrirait aussi des peurs et contradictions dans lesquelles s'enferment les individus, les contraignant à accepter des situations ou à évoluer dans des environnements qui ne correspondent ni à leurs valeurs, ni à leur nature profonde. « Dans certaines entreprises, cela fait bien longtemps qu'on a cessé de dire ce qu'on pense. Par dépit, crainte ou mauvaise foi », observe l'auteur. Employés comme cadres sont aujourd'hui ensevelis sous les reportings, formulaires de gestion et autres systèmes de contrôle, un pis-aller, selon l'auteur, pour pallier un manque de confiance. « On passe plus de temps à décrire et à justifier ce que l'on fait qu'à le faire effectivement », dénonce-t-il.

Pour ne pas se laisser submerger, lors de l'apparition des premiers signaux de burn-out, il serait nécessaire de s'interroger afin de décoder ce qui provoque ces tensions internes. C'est pourquoi l'auteur invite à s'orienter vers ce qu'il appelle « le chemin du

bornout », une voie de renaissance qui permet aux « têtes brûlées » de trouver les sources d'épanouissement personnelles qu'elles peuvent développer dans leur travail. Pour ce faire, une plus grande place devrait être laissée aux compétences créatives et intuitives des collaborateurs, au sein des organisations professionnelles. Celles-ci auraient également tout à gagner à accorder davantage d'autonomie pour développer le sens des responsabilités, gage d'un meilleur engagement. Bouter le burn-out hors de l'entreprise relève donc de la responsabilité de chacun, à tous les niveaux de l'entreprise. ■



**THIERRY BALTHASAR**  
LE BURN-OUT, UN SIGNE DE BONNE SANTÉ  
ÉDITIONS FAVRE