



BALTHASAR · PRÉVENTION DES RISQUES PSYCHOSOCIAUX

# Pourquoi autant de gens sont épuisés aujourd'hui ?

*Ce n'est pas une question de faiblesse.  
C'est une question de conditions.*

Guide balthasar · 2026

*Beaucoup de personnes pensent qu'elles vont mal individuellement... alors qu'elles réagissent en réalité à un niveau de pression devenu énorme et profondément normalisé.*

Ce document est fait pour changer un regard. Pas pour alarmer — pour comprendre. Comprendre pourquoi les effondrements se multiplient. Pourquoi les arrêts touchent des gens brillants, fiables, engagés. Pourquoi les meilleures équipes vacillent.

La réponse n'est pas dans les individus. Elle est dans les conditions.

## <sup>01</sup> Le monde a changé. Le cerveau humain, non.

Il y a quelque chose d'inédit dans l'époque que nous traversons. Ce n'est pas que les humains sont devenus plus fragiles. C'est que les conditions psychiques, sociales et nerveuses dans lesquelles ils évoluent aujourd'hui sont d'une exigence sans précédent dans l'histoire.

Voici ce dans quoi vivent vos collaborateurs — et probablement vous aussi — chaque jour :

| Hyperconnexion permanente   | Notifications constantes  | Comparaison en temps réel   |
|-----------------------------|---------------------------|-----------------------------|
| Pression de visibilité      | Accélération du monde     | Incertitude économique      |
| Inquiétudes climatiques     | Crises mondiales répétées | Peur de rater quelque chose |
| Frontières pro/perso floues | Devoir réussir vite       | Devoir être heureux         |
| IA : suis-je encore utile ? | Obsolescence accélérée    | Scepticisme généralisé      |

Et pendant tout ça : le cerveau ne s'arrête jamais. Même au repos, il reste stimulé, sollicité, en vigilance permanente. Les espaces de récupération réelle disparaissent.

*“ On demande souvent aux humains d'être plus solides, alors qu'on continue à augmenter la pression partout sans revoir le fonctionnement du système.*

”

Balthasar · Bye Bye Burnout

## 02 Le poids invisible des réseaux sociaux

Les réseaux sociaux ont créé quelque chose d'entièrement nouveau : une pression comparatiste permanente, active 24h/24, impossible à éteindre complètement.

| Ce que les réseaux produisent       | Ce que la personne ressent            |
|-------------------------------------|---------------------------------------|
| Exposition à des vies idéalisées    | Sentiment de ne jamais être assez     |
| Comparaison permanente              | Identité instable, doute chronique    |
| Pression de visibilité et de succès | Peur de l'échec, peur d'être jugé     |
| Flux d'information continu          | Incapacité à décrocher mentalement    |
| Validation externe constante        | Dépendance à l'approbation des autres |

La question n'est peut-être pas : « Pourquoi les jeunes sont-ils plus fragiles ? » Mais plutôt : « Nos modes de fonctionnement actuels sont-ils encore soutenables humainement ? »

## 03 La pression de performance — une équation impossible

Être performant. Être visible. Être intéressant. Être adaptable. Être heureux. Être stable émotionnellement. Être productif. Trouver sa voie rapidement. Ne pas rater sa vie.

Tout cela, en même temps. Et sans jamais vraiment décrocher.

Ce qu'on demande aux humains aujourd'hui :

| Être performant    | Être heureux                 | Être visible          |
|--------------------|------------------------------|-----------------------|
| Être adaptable     | Être stable émotionnellement | Être productif        |
| Réussir rapidement | Trouver sa voie tôt          | Sans jamais décrocher |

Et pendant ce temps — les espaces de récupération réelle disparaissent.

## 04 Ce n'est pas qu'un problème de jeunes

Il serait tentant de penser : « les jeunes ne savent plus gérer le stress. » C'est une erreur de lecture. Et c'est précisément là que beaucoup d'entreprises passent à côté.

Beaucoup de managers, RH, indépendants et dirigeants tiennent eux aussi avec un niveau de surcharge devenu énorme et normalisé. Ils compensent. Ils s'adaptent. Ils livrent. Jusqu'au moment où ils ne peuvent plus.

| Ce qu'on voit de l'extérieur          | Ce qui se passe à l'intérieur                        |
|---------------------------------------|------------------------------------------------------|
| Quelqu'un de fiable et d'engagé       | Un système nerveux en état d'alerte chronique        |
| Toujours disponible, toujours présent | Des ressources qui diminuent sans être reconstituées |
| Performant, livrant, tenant           | Une surcharge normalisée, banalisée                  |
| Quelqu'un qui « gère »                | Quelqu'un qui compense énormément avant de craquer   |

*“ Prévenir le burnout, ce n'est pas devenir une entreprise molle. C'est éviter de perdre ses forces vives, son énergie et sa stabilité. ”*

Balthasar · Bye Bye Burnout

## 05 Les profils les plus à risque

Ce ne sont pas les plus fragiles. Ce sont les plus engagés.

| Le profil                           | Ce que l'entreprise y voit                                        |
|-------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|
| Les plus engagés et les plus loyaux | Des piliers. Des références. Des « go-to people ».                |
| Les plus consciencieux              | Des gens sérieux. Fiables. On leur confie les projets importants. |
| Les plus adaptables                 | Des talents flexibles. Capables de tout gérer.                    |
| Les perfectionnistes                | Des collaborateurs d'excellence. Exigeants, rigoureux.            |
| Ceux qui tiennent sans se plaindre  | Des personnes solides. On compte sur eux.                         |

Ces profils sont souvent valorisés en entreprise... jusqu'au moment où ça casse. Et quand ça casse, personne ne l'a vraiment vu venir.

## 06 L'intelligence artificielle — une pression nouvelle et silencieuse

À tout ce qui précède s'ajoute quelque chose d'inédit : l'irruption massive de l'intelligence artificielle dans le monde du travail. Et avec elle, une question que beaucoup n'osent pas formuler à voix haute :

« Est-ce que je vais encore avoir ma place ? »

| Ce que l'IA produit comme pression           | Ce que la personne ressent                |
|----------------------------------------------|-------------------------------------------|
| Automatisation rapide de certaines tâches    | Suis-je encore compétent ? Encore utile ? |
| Vitesse d'exécution incomparable             | Obligation de s'adapter en permanence     |
| Compétences qui deviennent obsolètes vite    | Sentiment de courir sans jamais rattraper |
| Incertitude sur les métiers de demain        | Anxiété diffuse, peur de l'avenir         |
| Scepticisme — vrai ou faux ? fiable ou non ? | Surcharge cognitive, perte de repères     |

L'IA ne remplace pas l'humain. Mais elle crée une pression d'adaptation permanente qui, combinée à tout le reste, épuise des gens déjà à bout de ressources.

Et à cela s'ajoute le scepticisme ambiant — une nouvelle fatigue cognitive : devoir constamment évaluer ce qui est vrai, ce qui est faux, ce qui est généré, ce qui est authentique. Une sollicitation mentale supplémentaire, invisible mais réelle.

| Ce que l'IA exige des humains                         | Ce que Balthasar observe                              |
|-------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
| Apprendre de nouveaux outils en continu               | Une anxiété de fond que peu nomment clairement        |
| Se repositionner sur sa valeur ajoutée                | Un sentiment d'obsolescence qui s'installe en silence |
| Travailler plus vite, livrer plus                     | Une fatigue décisionnelle accrue                      |
| Distinguer vrai / faux / généré / fiable              | Un besoin de sens et d'ancrage profond                |
| Rester pertinent dans un monde qui change chaque mois | Des personnes compétentes qui doutent d'elles-mêmes   |

## 07 Ce que l'approche Balthasar change

L'approche Balthasar sort du débat stérile « qui est le problème ? » pour aller vers une question plus utile :

« Qu'est-ce que notre fonctionnement collectif produit aujourd'hui chez les humains ? »

| Avant Balthasar              | Avec Balthasar                                   |
|------------------------------|--------------------------------------------------|
| C'est un problème individuel | C'est un phénomène systémique                    |
| Réagir quand ça s'effondre   | Agir avant que ça casse                          |
| Chercher le coupable         | Comprendre les mécanismes                        |
| La personne se sent faible   | La personne reprend du pouvoir d'action          |
| L'entreprise subit           | L'entreprise construit une culture de prévention |
| Culpabilité                  | Lucidité et conscience                           |

À l'issue de nos ateliers, chaque participant repart avec :

| De la compréhension                                                          | De la lucidité                                                            | Du pouvoir d'action                                                             |
|------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|
| Elles comprennent enfin pourquoi elles se sentent épuisées — sans se blâmer. | Elles voient leurs mécanismes — et peuvent donc commencer à les modifier. | Elles repartent avec des outils concrets — pas juste de la prise de conscience. |

*“ Repérer le burnout, c'est bien. Agir avant, c'est notre métier. ”*

Balthasar · Bye Bye Burnout

## Atelier de prévention burnout

2h30 – 3h · 8 à 20 participants · 900 CHF

Tests gratuits inclus · Certification EduQua · Intra-entreprise

**info@balthasar.sarl · +41 21 311 20 12 · [www.balthasar.sarl](http://www.balthasar.sarl)**