

Comprendre et accompagner le burn-out d'un proche

Guide pratique pour l'entourage

Quand une personne souffre d'un syndrome d'épuisement professionnel ou comme on le dit plus communément « fait un burn-out », c'est souvent tout l'entourage qui se retrouve destabilisé;

Le conjoint ou la conjointe ne comprend pas toujours ce qui se passe. Les enfants sentent que quelque chose ne va pas. Les proches peuvent se sentir impuissants, irrités, inquiets ou épuisés eux-mêmes.

Et pourtant, malgré la souffrance visible, l'épuisement professionnel reste encore très mal compris.

Parce qu'une personne arrêtée de travailler peut sembler « avoir du temps ».
Parce qu'elle peut parfois rire, sortir ou sembler aller mieux pendant quelques heures.
Parce qu'elle n'a pas forcément l'air malade.
Parce que l'épuisement psychique est moins visible qu'une jambe cassée.

Ce guide a été pensé pour **aider l'entourage à mieux comprendre** ce qu'est réellement un syndrome d'épuisement professionnel, ce que traverse la personne concernée, et ce qui peut aider - ou au contraire aggraver - la situation.

Il ne s'agit pas de culpabiliser les proches.

La plupart des maladresses viennent d'une méconnaissance de l'épuisement professionnel et d'une difficulté à imaginer ce que vit la personne.

Mieux comprendre permet souvent de retrouver davantage d'apaisement, de coopération et de soutien au sein de la famille.

Tiphaine Périn, psychologue du travail

Le burn-out : ce n'est pas « juste de la fatigue »

Le burn-out est un **état d'épuisement physique et psychologique profond**.

Il survient généralement après une longue période de stress, de surcharge, de pression, d'hyperadaptation ou de surinvestissement.

Pendant des mois - parfois des années - la personne a continué à avancer malgré les signaux d'alerte.

Très souvent, elle a :

- pris sur elle,
- repoussé ses limites,
- essayé de " tenir ",
- assumé des responsabilités importantes,
- minimisé son épuisement,
- continué malgré les douleurs ou la fatigue.

Puis, à un moment, le corps et le psychisme n'arrivent plus à compenser.

- Le burn-out n'est pas un manque de motivation.
 - Ce n'est pas de la paresse.
 - Ce n'est pas une faiblesse morale.
- C'est un état d'épuisement physique, émotionnel et cognitif.

" Mais elle ne travaille plus... pourquoi est-elle encore fatiguée ? "

C'est une question fréquente et c'est tout à fait normal de se la poser. L'arrêt de travail ne signifie pas que le corps récupère immédiatement.

Une personne en burn-out peut rester :

- en hypervigilance,
- anxieuse,
- épuisée,
- incapable de récupérer correctement,
- submergée par les tâches du quotidien.

Le système nerveux a souvent fonctionné trop longtemps en mode " urgence ".

Même une fois l'activité professionnelle arrêtée, l'organisme peut rester bloqué dans un état d'alerte et **il faut du temps** pour qu'il revienne " à la normale ".

Certaines personnes décrivent :

- une fatigue qui ne disparaît pas avec le sommeil,
- une sensation de brouillard mental,
- des difficultés à réfléchir, à mémoriser, à se concentrer,
- des douleurs physiques,
- une hypersensibilité au bruit ou aux sollicitations sociales,
- une incapacité à gérer plusieurs choses en même temps.

La récupération est généralement lente.

Ce que votre proche peut ressentir

Chaque burn-out est différent, mais certaines manifestations reviennent très souvent.

Physiquement

La personne peut ressentir :

- une fatigue intense,
- des troubles du sommeil,
- des douleurs musculaires,
- des maux de tête,
- des tensions corporelles,
- des vertiges,
- des troubles digestifs,
- des troubles gynécologiques chez les femmes,
- des crises de larmes.

Parfois, même des tâches auparavant simples deviennent très coûteuses :

- faire des courses,
- répondre à des messages,
- préparer un repas,
- conduire,
- gérer les enfants,
- prendre des décisions.

Mentalement

Le burn-out a aussi des conséquences cognitives. La personne peut avoir :

- des difficultés de concentration,
- des oublis,
- du mal à organiser sa pensée,
- une impression de lenteur,
- des difficultés à prendre des décisions,
- une sensation de "cerveau vide".

Certaines personnes n'arrivent plus à :

- lire plusieurs pages,
- suivre un film,
- suivre une conversation longue,
- répondre à des mails,
- planifier une journée.

Cela peut être très déstabilisant et angoissant.





Émotionnellement

Le burn-out s'accompagne souvent :

- de culpabilité,
- de honte,
- d'un sentiment d'échec,
- d'irritabilité ,
- d'anxiété ,
- de tristesse,
- d'un sentiment d'être incompris,
- d'un repli sur soi.

Certaines personnes ont aussi peur :

- de décevoir,
- de perdre leur travail,
- de ne jamais retrouver leur énergie,
- de ne plus être « comme avant ».

Ce que le burn-out change dans la vie familiale

Le burn-out ne touche pas seulement le travail.

Il bouleverse souvent la vie de couple, l'organisation familiale, la parentalité, les finances, les relations sociales, et l'équilibre émotionnel de toute la maison.

En effet, la personne épuisée peut devenir moins disponible, plus irritable, plus sensible, plus silencieuse, moins capable d'anticiper, moins capable de gérer plusieurs choses à la fois.

Cela peut provoquer de l'incompréhension.

Le(la) conjoint(e) peut avoir l'impression de " porter davantage ".

Les enfants peuvent ne pas comprendre pourquoi le parent semble différent. **La personne en burn-out** peut se sentir coupable de ne plus réussir à tout faire.

L'arrêt de travail n'est pas un congé domestique

C'est un **point essentiel**.

Beaucoup de personnes en burn-out - notamment les femmes - continuent à assurer une grande partie de la charge domestique et émotionnelle pendant leur arrêt.

Or, cela ralentit fortement la récupération.

Être arrêté(e) de travailler ne signifie pas :

- avoir de l'énergie,
- être disponible en permanence,
- pouvoir gérer seule toute la maison,
- être capable de s'occuper des autres toute la journée.

Certaines personnes culpabilisent tellement qu'elles continuent malgré tout à faire les repas, gérer les rendez-vous, organiser les activités et sorties des enfants, penser à tout, soutenir émotionnellement toute la famille...

Cette surcharge peut entretenir l'épuisement.

C'est pourquoi le burn-out nécessite souvent une vraie réorganisation temporaire de la vie quotidienne.

Les phrases qui blessent (même avec les meilleures intentions !)

Quand on se sent impuissant, on cherche souvent à encourager.
Mais certaines phrases peuvent augmenter la culpabilité ou le sentiment d'incompréhension.

À éviter

- " Tu devrais profiter de ton arrêt. "
- " Tu réfléchis trop. "
- " Il faut te secouer un peu. "
- " Moi aussi je suis fatigué(e). "
- " Tu ne fais plus rien de tes journées. "
- " Ça va mieux maintenant, non ? "
- " Il faut penser positif. "
- " Tu pourrais au moins gérer la maison. "
- " D'autres vivent pire. "
- " Tu as fait quoi aujourd'hui? "

Même dites avec de bonnes intentions, ces phrases peuvent donner l'impression que la souffrance est minimisée ou peut faire culpabiliser une personne qui se sent déjà en situation d'échec.

À privilégier

- " Je vois que c'est difficile. "
- " Comment puis-je t'aider aujourd'hui ? "
- " Tu n'as pas besoin de te justifier. "
- " On va s'adapter ensemble. "
- " Tu n'as pas à porter ça seul(e). "
- " Je comprends que tu n'aies pas l'énergie. "
- " On peut réorganiser les choses temporairement. "
- " Tu as le droit d'aller doucement. "

Souvent, se sentir compris soulage déjà beaucoup.

Ce qui aide concrètement

Le soutien émotionnel est important. Mais le soutien concret l'est tout autant.

Rééquilibrer les tâches

Pendant un burn-out, **certaines tâches deviennent extrêmement coûteuses.**

- préparer des repas ou prévoir des plats faciles à réchauffer ;
- prendre davantage en charge les enfants ou organiser un relais avec l'entourage (famille, amis, autres parents) ;
- anticiper les courses, notamment via des commandes en drive ;
- recourir temporairement à une aide ménagère ou à une garde d'enfants ;
- alléger et simplifier l'organisation quotidienne ;
- limiter les sollicitations et les demandes inutiles.

Respecter les limites

Une personne en burn-out peut avoir besoin :

- de silence,
- de temps seul,
- de repos,
- de réduire les interactions,
- de limiter les activités sociales.

Cela ne signifie pas forcément qu'elle rejette les autres.

C'est souvent **une manière de protéger des ressources psychiques très fragilisées.**

Comprendre les fluctuations

Le burn-out n'évolue pas de façon linéaire.

La personne peut sembler aller mieux un jour... puis être épuisée le lendemain.

Un moment agréable, une sortie ou une activité ponctuelle ne signifient pas que tout est réglé.

La récupération comporte souvent des hauts et des bas.

Encourager sans mettre la pression

Soutenir ne signifie pas pousser constamment à " aller mieux ". Car trop de pression peut augmenter l'anxiété, la culpabilité, le sentiment d'échec, et la peur de décevoir.

L'objectif n'est pas de revenir vite " comme avant ", mais de retrouver progressivement un équilibre plus soutenable.

Encourager peut aussi consister à s'impliquer dans le processus de reconstruction de la personne en l'aidant dans les démarches administratives liées à un arrêt de travail ou à une procédure juridique qui peuvent être très lourdes, mais également en l'encourageant à partir quelques jours, à s'accorder du repos, seule ou entourée de proches, à prendre du temps pour elle, sans culpabiliser.

Ce qui ralentit souvent la guérison

Certaines situations entretiennent ou aggravent l'épuisement.

■ Par exemple :

- les conflits à répétition,
- la minimisation de la souffrance,
- la pression à reprendre rapidement,
- la surcharge domestique,
- l'isolement,
- l'absence de soutien,
- les injonctions à « redevenir comme avant ».

De nombreuses personnes en burn-out ont longtemps fonctionné en dépassant leurs propres limites. Le repos psychique suppose alors souvent un apprentissage progressif :

- ralentir le rythme ;
- poser des limites ;
- renoncer à certaines exigences perfectionnistes ;
- accepter de demander de l'aide ;
- ne plus chercher à tout porter ou tout contrôler.

Dans ce processus, votre proche **peut avoir besoin d'un accompagnement** par des professionnels (psychologue, thérapeute, coach, etc.), ce qui peut parfois mobiliser du temps habituellement consacré à la vie familiale ou aux tâches du quotidien.

Et les proches dans tout ça ?

Le burn-out affecte aussi l'entourage.

Le conjoint, les enfants ou les proches peuvent ressentir de l'inquiétude, de la fatigue, de l'impuissance, de la frustration, de la colère, de la solitude, de la peur pour l'avenir.

Ces émotions sont normales.

Accompagner quelqu'un en burn-out demande des ajustements émotionnels et organisationnels.

Il est important que les proches puissent aussi exprimer leurs difficultés, demander du soutien à des proches ou des professionnels, préserver des espaces de récupération, ne pas rester seuls avec leurs inquiétudes.

Soutenir quelqu'un ne signifie pas s'effacer complètement.

Comment parler du burn-out aux enfants ?

Les enfants perçoivent souvent qu'il se passe quelque chose.

Lorsqu'on ne leur explique rien, ils peuvent s'inquiéter, imaginer le pire, se sentir responsables, vouloir protéger le parent et devenir plus anxieux.

Il est généralement préférable d'utiliser des **mots simples et adaptés à leur âge**.

Par exemple :

« Papa/Maman est très fatigué(e) à l'intérieur. Son corps et son cerveau ont besoin de repos et d'aide. »

ou :

« Ce n'est pas de ta faute. Les adultes aussi peuvent être très fatigués parfois. »

Il n'est pas nécessaire de tout expliquer en détail.

L'essentiel est de **rassurer**, poser des mots simples et maintenir autant que possible des repères stables.

Le retour au travail : une étape sensible

Le retour au travail peut être source d'espoir... mais aussi d'angoisse.

Certaines personnes ont peur de rechuter, doutent de leurs capacités, craignent de retrouver les mêmes conditions, et se sentent fragilisées.

La reprise ne signifie pas forcément que tout est résolu.

Elle demande souvent **du temps, des ajustements, un rythme progressif**, et une attention aux signes d'alerte.

Le soutien de l'entourage reste important pendant cette période.

Films, séries et documentaires pour mieux comprendre

Regarder certains films ou séries ensemble peut parfois aider à ouvrir la discussion.

- “ **Maid** ”, mini-série Netflix : charge mentale, épuisement, précarité et survie psychique.
- “ **This Is Us** ”, série télévisée américaine : santé mentale, anxiété et relations familiales.
- “ **Vice-Versa 1 et 2** ”, film Pixar : excellent support pour parler des émotions avec les enfants.
- “ **Sorry, we missed you** ”, film de Ken Loach : dénonce les dérives de l'“ uberisation ”, et les ravages qu'elles peuvent exercer sur la vie d'une famille.
- “ **Les Invisibles** ”, film de Louis-Julien Petit : réflexion sur les inégalités sociales et la charge psychique
- “ **A plein temps** ”, film d'Eric Gravel : un haletant thriller du quotidien d'une femme, mère de famille et employée dans un hôtel de luxe.
- “ **Melancholia** ”, film de Lars von Trier : représentation sensible de l'effondrement psychique.

Ressources utiles

[Guide pratique pour traverser l'arrêt de travail et retrouver du pouvoir d'agir](#)

Comprendre le burn-out :

<https://sante-pratique-paris.fr/sante-mentale/burn-out-depression-faire-difference/>

INRS – Risques psychosociaux et épuisement professionnel :

<https://www.inrs.fr/risques/epuisement-burnout/ce-qu-il-faut-retenir.html>

[Site Souffrance et travail](#)

Dix choses importantes à retenir

- Le burn-out est un état d'**épuisement réel**.
- L'arrêt de travail ne signifie **pas guérison immédiate**.
- La personne **ne choisit pas** d'être épuisée.
- Le **cerveau** aussi peut être **saturé**.
- La **charge domestique** compte énormément.
- La **pression** ralentit souvent la récupération.
- Les **capacités fluctuent** d'un jour à l'autre.
- Le **soutien concret** aide beaucoup.
- Les **proches** ont eux aussi **besoin de soutien**.
- La guérison demande **du temps**.

Conclusion

■ Le burn-out transforme souvent profondément la manière de vivre, de travailler et de se relier aux autres.

■ Pour la personne concernée, il peut être très douloureux de ne plus réussir à fonctionner « comme avant ».

■ Le regard de l'entourage a alors une importance considérable.

■ Être écouté(e), cru(e), soutenu(e) et moins seul(e) peut réellement favoriser la récupération.

■ Il ne s'agit pas d'être parfait, mais essayer de comprendre, alléger certaines charges et reconnaître la réalité de l'épuisement peut déjà faire une grande différence.



Tiphaine Périn
Psychologue du travail
147 rue Saint-Merry 77300 Fontainebleau
RDV sur Doctolib