



Comment accompagner des « super-héros » en burn-out ?

Le jeudi 5 octobre 2023 à 20H30

Conférence en ligne de
Lou Laurence PELLETIER

Le burn-out se caractérise par des symptômes vécus individuellement : épuisement émotionnel, dépersonnalisation et effondrement de l'estime de soi, mais aussi honte et culpabilisation de se retrouver dans une incapacité plus ou moins manifeste de continuer à travailler. Les sujets touchés étaient précédemment appréciés, d'autant plus investis qu'ils avaient idéalisé leur travail et s'en sentaient valorisés en retour.

Quand ces « super-héros » tombent soudain de haut, tel Icare tentant d'échapper à un labyrinthe terrifiant, dans un effondrement psychique, relationnel et de leurs ressources objectives, comment les accompagner ?

A partir de cas cliniques, vous saisissez l'intelligence des symptômes du burn-out, dans leurs fonctions défensives contre un environnement de travail pathogène, ce qui peut rejouer certains vécus infantiles. Seront ensuite listés et illustrés les spécificités de l'accompagnement de sujets épuisés, et les méthodes psychocorporelles, émotionnelles et analytiques évitant certains écueils. Enfin, seront abordées les synergies avec d'autres professionnels (médecin, avocat, ...) pour rétablir une contenance *secure*.

Mots-clés : burn-out, épuisement, effondrement, souffrance au travail

Lou Laurence PELLETIER est psychanalyste agréée par la Société Française de Psychanalyse Intégrative, psychosociologue membre du Réseau International de Sociologie Clinique et coach. Elle propose des thérapies individuelles ou familiales, des interventions en entreprise, et enseigne dans le Supérieur. Clinicienne et chercheuse, elle est spécialiste des processus sociopsychiques reliant les vécus individuels, les relations, les organisations et le contexte sociétal. Auteure d'une thèse de doctorat intitulée *La Fabrique du burn-out*, elle a précédemment travaillé en entreprise pendant vingt années, en tant qu'ingénieure responsable de l'accompagnement et du management de projets complexes.

Bibliographie

Pelletier, L. (2020). L'intelligence des symptômes du burn-out, *Corps & Psychisme*, 77.

Pelletier, L. (2022). Face à la psychologisation défensive : le minidrame, une méthode clinique entre thérapie et coaching, *Nouvelle Revue de Psychosociologie*, 34.

Pelletier, L. (2024). *La société du burn-out*, Paris, L'Harmattan.

Véga, B., Pelletier, L. (2023). Dans le ventre d'un groupe créatif, une liberté d'être et de naître, *La Psychanalyse Intégrative, une pratique vivante*, Paris, L'Harmattan.