

# BURN-OUT !

... Enfin un ouvrage innovant et décapant qui prend toute la mesure du phénomène et milite pour la prévention

quatrième  
manque d'exercice physique  
anxiété  
perte de sens  
épuisement  
stress prolongé  
addiction numérique  
isolement  
burnout

“ ... Enfin un ouvrage innovant et décapant qui prend toute la mesure du phénomène et milite pour la prévention ”

Voici un ouvrage qui apporte des solutions très concrètes et que tout le monde peut lire. Dans un contexte d'isolement social et d'invasion du numérique, le nouveau livre de Jean-Denis BUDIN milite pour une redéfinition du burn-out et le déploiement d'une véritable stratégie de prévention au sein des entreprises et organisations, quitte à adopter des positions souvent atypiques, voire provocantes.



232 pages • Format 15x22 cm

ISBN 978-2-36701-188-2

Prix : 22 €

## L'auteur



Jean-Denis BUDIN préside le Laboratoire d'Idées CREDIR Research Institute. Après une carrière bien remplie de dirigeant d'entreprise, un burn-out en 2008, alors qu'il a 45 ans, va changer le cours de sa vie. À la suite d'une difficile convalescence de 2 ans, il enseigne en grandes écoles et obtient une thèse E.D.B.A\* à l'Université de Paris-Dauphine. Il initie le centre CREDIR avec Benoît GILLAIN, psychiatre, président de la Société Royale de Médecine Mentale de Belgique. Depuis 2013, le CREDIR accueille notamment des professionnels en burn-out. Jean-Denis et son équipe possèdent désormais une expérience pratique de cette pathologie et continuent leur travail de recherche, sur la base des 40 000 pages de transcriptions d'interviews qu'ils ont accumulées. En 2017, ils ont mis au point la pédagogie de la Qualité de Vie Globale (QVG).

Dans ce quatrième ouvrage, Jean-Denis BUDIN affine le travail de recherche : il y développe l'idée d'une meilleure prévention et pose les bases d'une prise en charge efficace de ce qui a bien failli le tuer il y a plus de 11 ans.

\*Executive Doctorate Business Administration

## “ Les 6 ras-le-bol, mais de quoi ? ”

1. **De la banalisation du phénomène**, due principalement à la confusion entre burn-out et épuisement.
2. **De la remise en cause de son statut de vraie maladie** : les effets d'un burn-out sont similaires à ceux d'un AVC.
3. **De l'approche strictement professionnelle de la maladie** : il faut toujours l'inscrire dans une problématique globale.
4. **Du conservatisme des « spécialistes »** : il faut sortir d'un modèle de pensée unique qui bloque les avancées.
5. **Du mot burn-out** : des alternatives lexicales sont possibles, comme « effondrement cérébral par épuisement » (ECE).
6. **Du burn-out lui-même** : il faut tout mettre en œuvre pour le prévenir et l'éradiquer.



**Épuisement, dépression, burn-out : quelques précisions s'imposent**

## “ Comme pour d'autres maladies, une vraie politique de prévention est possible ”

Face à des centaines de cas où il saute aux yeux que l'effondrement aurait pu être évité, face aux réalités très diverses de surtravail et de souffrance au travail observées dans des entreprises, la pédagogie de la Qualité de Vie Globale permet de se protéger efficacement. Ainsi, il ne faut pas seulement considérer les facteurs de risque au sein de l'entreprise, mais également ceux qui concernent la vie en dehors du travail et, bien sûr, la façon dont chacun gère ou non sa santé et son hygiène de vie.

- Des millions d'individus au travail sont **épuisés**. La fatigue de la journée, induite par les charges professionnelles et personnelles, n'est plus compensée par des repos nocturnes et des pauses suffisantes.
- **La dépression** consiste à voir le verre à moitié vide, dans tous les compartiments de la vie, plusieurs jours d'affilée. C'est une maladie.
- **Le burn-out** quant à lui s'apparente à un AVC. Du jour au lendemain, une ou plusieurs fonctions intellectuelles ou physiques sont bloquées. Il faut s'arrêter. C'est grave. La convalescence sera longue.
- Accoler les termes professionnel ou personnel à ces 3 mots n'a guère de sens. Ce sont toujours des problèmes globaux.
- **Un épuisement** récurrent peut mener à un burn-out. Un burn-out mal soigné peut dégénérer en dépression.



# “ Prévenir le burn-out avec le CREDIR, un centre de recherche, à but non lucratif et en libre accès ”

Le CREDIR est aux professionnels ce que l'INSEP est aux sportifs de haut niveau. Depuis 7 ans, chaque mois, des professionnels viennent passer 3 jours au CREDIR et sont reçus par une équipe interdisciplinaire. Depuis 2 ans, les équipes du CREDIR interviennent également sur le terrain (entreprises, société civile) pour déployer des filets de sécurité avec la pédagogie QVG. Pour retrouver l'envie, il faut diminuer les peurs. Ainsi, si l'on tend des filets pour diminuer les risques, on appréhende moins la chute. Le CREDIR est probablement unique au monde par le volume d'informations recueillies sur le burn-out. Son double regard, sur les individus en stages et dans leurs organisations, permet, telle une nouvelle technologie d'imagerie médicale, de percevoir le burn-out différemment et d'innover dans les modalités de sa prise en charge.



## Les équations de la QVG

- Des équations ont été développées en fonction des observations et des recherches du groupe de réflexion. L'ordre est important. Sans la santé, tout est plus difficile...

**QVG = Santé + QVT + QVHT**

**QVG = Qualité de Vie Globale**

**QVT = Qualité de Vie au Travail**

**QVHT = Qualité de Vie Hors Travail**

Chacun de ces 3 termes comprend 4 facteurs que vous découvrirez dans le livre.



Plus d'informations en cliquant sur nos liens :



[www.jeandenisbudin.com](http://www.jeandenisbudin.com)  
[www.credir.org](http://www.credir.org)

Contact presse CREDIR  
 Anne de Vita • ADV, Relations presse & publics  
 06.61.45.51.94 - anne.devita@advrp.fr

**CREDIR**  
 l'initiateur de la #QVG