

Sandrine Catalan-Massé  
Christophe Catalan

# Traverser LE BURN-OUT À DEUX

COMPRENDRE SES MÉCANISMES,  
COMMENT S'EN SORTIR ET AIDER UN PROCHE



● Éditions  
EYROLLES

Éditions Eyrolles  
61, bd Saint-Germain  
75005 Paris  
info@eyrolles.com  
www.editions-eyrolles.com

Mise en pages : Facompo  
Relecture/correction : Nadia Bellon et Pascale Braud

---

Depuis 1925, les Éditions Eyrolles s'engagent en proposant des livres pour comprendre le monde, transmettre les savoirs et cultiver ses passions !

Pour continuer à accompagner toutes les générations à venir, nous travaillons de manière responsable, dans le respect de l'environnement. Nos imprimeurs sont ainsi choisis avec la plus grande attention, afin que nos ouvrages soient imprimés sur du papier issu de forêts gérées durablement. Nous veillons également à limiter le transport en privilégiant des imprimeurs locaux. Ainsi, 89 % de nos impressions se font en Europe, dont plus de la moitié en France.

---

En application de la loi du 11 mars 1957, il est interdit de reproduire intégralement ou partiellement le présent ouvrage, sur quelque support que ce soit, sans l'autorisation de l'éditeur ou du Centre français d'exploitation du droit de copie, 18, rue du 4-Septembre, 75002 Paris.

© Éditions Eyrolles, 2025  
ISBN : 978-2-416-01756-8

SANDRINE CATALAN-MASSÉ  
CHRISTOPHE CATALAN

# TRAVERSER LE BURN-OUT À DEUX

Comprendre ses mécanismes,  
comment s'en sortir et aider un proche

● Éditions  
EYROLLES



*À nos familles, enfants et amis proches qui nous ont soutenus.*



# Sommaire

Avant-propos. Plus qu'un livre, un chemin vers la résilience... ..	13
<b>Chapitre 1 – Moi, Christophe le malade : qu'est-ce qui m'est arrivé ?</b> .....	17
Quelques mots sur le burn-out.....	18
Vraie ou fausse maladie ?.....	20
Les pionniers du burn-out .....	21
Faites le test de Maslach .....	22
<b>Chapitre 2 – Moi, Sandrine, l'accompagnante : qu'est-ce qui nous est arrivé ?</b> .....	27
Les signes avant-coureurs du burn-out.....	29
Tous au bord du burn-out ?.....	33
Un flou bien légitime.....	33
<b>Chapitre 3 – Les premiers jours : « l'effondrement »</b> .....	35
Qu'est-ce que l'état d'effondrement ?.....	38
Combien de temps met-on avant de s'effondrer ? .....	40
Contactez immédiatement votre médecin .....	41
Parler à son supérieur hiérarchique avant de partir et si l'on peut .....	41
<b>Chapitre 4 – Burn-out, dépression, bore-out, brown-out... Attention à ne pas tout confondre</b> .....	45
Burn-out et dépression, est-ce la même chose ? .....	45
Définition du burn-out .....	46

Définition de la dépression .....	46
À ne pas confondre avec le <i>bore-out</i> ou le <i>brown-out</i> .....	47
<b>Chapitre 5 – L’avant burn-out : anatomie d’une chute</b> .....	49
La mise en place d’un long processus .....	51
Quelles sont les différentes phases du burn-out ? .....	52
Les vacances : un bon indicateur de votre état de santé.....	56
<b>Chapitre 6 – Le burn-out, ça peut arriver à tout le monde</b> .....	59
Le burn-out, c’est pour les personnes fragiles : vrai ou faux ? .....	61
La rencontre d’une pression professionnelle et d’une difficulté soudaine dans la vie personnelle .....	61
Souvent, le syndrome du bon élève .....	62
Toujours une question d’adaptabilité au stress et au changement.....	64
Et si cela venait d’une défaillance dans le management ? .....	64
Comment reconnaître le bon stress du mauvais stress ?.....	65
À qui parler sur son lieu de travail si l’on est en difficulté ?.....	66
<b>Chapitre 7 – L’entourage : un bon signal si peu écouté</b> .....	67
Le déni pour continuer à avancer .....	68
Pourquoi vous n’avez pas entendu.....	68
Des symptômes comme prise de conscience .....	70
Des outils pour aider à débrancher .....	70
Est-il toujours temps de lever le pied ?.....	72
On met sur off !.....	72

## SOMMAIRE

<b>Chapitre 8 – Les semaines qui suivent</b> .....	75
Attention, zone de turbulences.....	76
Corps, mental et émotions en vrac.....	77
Ça va durer longtemps ?.....	79
Se poser pour se reposer.....	79
<b>Chapitre 9 – L’effet rebond : on se sent mieux, on veut repartir</b> .....	83
Pourquoi on veut repartir au travail .....	85
Pourquoi c’est trop tôt .....	86
Pas une vraie rechute, mais plutôt un léger retour en arrière .....	87
Reprendre ni trop tôt, ni trop tard non plus.....	88
Comment savoir si l’on est prêt ou pas ?.....	88
Et pourquoi ne pas envisager le mi-temps thérapeutique ? .....	90
Que faire si vous sentez que vous avez repris trop tôt ?.....	90
<b>Chapitre 10 – C’est parti pour un moment : la phase d’acceptation</b> .....	93
On commence à se sentir mieux à partir du moment où l’on accepte la situation .....	94
Et parfois, le mal-être redouble à l’instant où vous acceptez d’être en burn-out.....	96
<b>Chapitre 11 – Thérapie et médicaments : les deux piliers de la guérison</b> .....	99
Un bilan médical complet .....	102
Comment stimuler la dopamine et la sérotonine ? .....	103
Les médicaments, obligatoires en cas de burn-out ? .....	104
La thérapie, indispensable ? .....	104

<b>Chapitre 12 – Burn-out et sommeil : de bonnes nuits pour traverser le burn-out</b> .....	111
L'importance d'un bon sommeil .....	112
Quand le burn-out vient perturber le sommeil .....	113
Comment s'assurer un bon sommeil .....	115
<b>Chapitre 13 – Burn-out et nutrition : une bonne alimentation pour contrer l'anxiété de fond</b> .....	119
Le sucre entretient l'état anxieux .....	120
Le stress chronique perturbe le microbiote intestinal.....	121
Ma routine pour rétablir un bon équilibre alimentaire.....	121
La suppression des mauvaises habitudes.....	122
Régimes végan ou végétalien et anxiété .....	123
Exemple d'agenda nutritionnel.....	123
<b>Chapitre 14 – Burn-out et affirmation de soi</b> .....	125
Quelques définitions pour savoir de quoi l'on parle .....	126
Connaissez-vous votre profil de personnalité ?.....	127
Répondez au questionnaire de Chalvin.....	129
Miroir, mon beau miroir.....	130
Quelques points pour renforcer son affirmation de soi.....	130
<b>Chapitre 15 – Traverser le burn-out à deux</b> .....	137
L'impact du burn-out sur le couple .....	138
Évitez de vous « défouler » sur l'autre, si vous êtes le malade .....	139
Acceptez le mal-être de l'autre, si vous êtes l'accompagnant.....	140
Préservez des temps d'échanges de qualité à deux .....	141
L'autre n'est pas le psy de celui qui va mal .....	142

## SOMMAIRE

Continuez à former un couple .....	142
Aidant : attention, danger !.....	145
Aidant : la check-list pour prendre soin de vous.....	146
Aidant : la check-list pour prendre soin de l'autre .....	147
<b>Chapitre 16 – Le burn-out et la loi .....</b>	<b>149</b>
Ce que dit la loi.....	150
Comment s'y prendre ? .....	150
L'intérêt de faire reconnaître son burn-out en maladie professionnelle .....	153
Pendant mon arrêt-maladie, je reste en lien avec mon employeur ou pas ? .....	157
<b>Chapitre 17 – Comment en parler à son entourage ? .....</b>	<b>159</b>
L'importance de mettre en mots .....	160
Éloignez les personnes toxiques .....	163
<b>Chapitre 18 – Rien ne sera plus jamais comme avant .....</b>	<b>165</b>
Il y a un avant et un après .....	166
Un deuil nécessaire .....	166
<b>Chapitre 19 – Alors on se remet à bouger.....</b>	<b>169</b>
Par quoi commencer ?.....	170
Établissez une routine.....	170
Agissez sur le physique .....	171
Agissez sur le mental .....	175
Triez !.....	177
Se remettre au centre de sa vie.....	178
Attention à ne pas reproduire à la maison le rythme infernal que vous avez connu au travail.....	179

<b>Chapitre 20 – Les risques de rechute à long terme : gare à la surchauffe !</b> .....	181
Que faire si vous observez les signes d'une rechute de burn-out ? .....	184
Et si c'est une vraie rechute ? .....	185
En mémo.....	186
<b>Chapitre 21 – Et après ?</b> .....	189
Êtes-vous suffisamment fort pour reprendre ?.....	190
Vous retournez dans la même entreprise .....	192
Et si c'était le bon moment pour changer de voie ? .....	196
La règle d'or : cultivez les pauses !.....	198
<b>Chapitre 22 – Comment inscrire le burn-out dans sa propre histoire ?</b> .....	199
Les risques de séquelles, on en parle ? .....	200
Après tout, le burn-out est peut-être une chance.....	200
Donner du sens à tout cela .....	201
<b>Chapitre 23 – Mon journal de bord</b> .....	203
Moi, le malade : ce que je voudrais te dire.....	203
Moi, l'accompagnant : ce que je voudrais te dire .....	205
<b>Remerciements</b> .....	207
<b>Adresses et liens utiles</b> .....	209

## Avant-propos

### Plus qu'un livre, un chemin vers la résilience...

L'épreuve du burn-out n'est jamais facile à traverser, ni pour celui qui est touché directement au plus profond de lui-même, ni pour son entourage, « contraint » de suivre, du jour au lendemain, le mouvement imposé par la maladie.

On trouve en librairie de nombreux ouvrages traitant du sujet. Ils ont tous pour vocation de venir en aide au malade en apportant des conseils avisés, en décortiquant les différents stades du syndrome pour mieux comprendre, traverser et dépasser la période du burn-out.

Notre ouvrage reste également dans la lignée bienveillante de ceux écrits par nos confrères, mais nous avons trouvé intéressant d'aller plus loin en vous proposant une véritable immersion au cœur du burn-out, en vous livrant notre propre histoire. Nos vies respectives, notre couple et notre place de parents ont été affectés de plein fouet par le burn-out pendant des mois il y a quelques années déjà. Nous pouvons donc en parler de manière légitime et avec suffisamment de recul.

Je suis journaliste dans le domaine de la santé depuis plus de vingt-cinq ans et auteure de romans contemporains. Il était donc évident pour moi que j'écrirais un jour sur cette période de ma vie. Mon mari, lui, a longtemps travaillé dans le monde de l'entreprise. Il est aujourd'hui photographe. Il a accepté de partager sa vision des événements pour vous, et aussi un peu pour moi. Cet ouvrage nous a aidés inconsciemment à refermer un chapitre de notre vie et à transformer cette période compliquée en quelque chose d'utile... aussi pour les autres.

Au début de chaque chapitre de ce livre, nous racontons notre quotidien durant la période du burn-out, agrémenté de nos réactions et émotions au fil des jours, des semaines et des mois. Cela vous surprendra peut-être, mais vous verrez que nous n'avons pas vécu les événements tout à fait de la même manière. C'est aussi l'intention de notre livre : lever les non-dits qui peuvent s'installer dans le couple pour pouvoir continuer à cheminer ensemble dans la même direction.

Cet ouvrage est donc à lire à la fois comme un roman (vous vous reconnaîtrez sans doute dans notre histoire), mais aussi comme un guide pratique pour lequel nous sommes allés interroger des psychiatres, des thérapeutes spécialistes du burn-out, un médecin du travail, un médecin de l'Assurance maladie, des malades... Nous avons recueilli leurs témoignages, leurs mises en garde, leurs conseils et suggestions au travers d'entretiens que nous avons menés pour la rédaction de ce livre. Leurs propos ne renvoient donc vers aucune source mais font plutôt

référence à leur expérience professionnelle ou personnelle. Si certaines de leurs informations s'avéraient déformées, nous ne pourrions en être que les seuls responsables. Vous trouverez les coordonnées des experts en fin d'ouvrage, dans la partie « Adresses et liens utiles ».

Durant notre enquête, nous nous sommes aperçus qu'il existait autant de burn-out que de personnes touchées. Il n'y a donc pas « un » burn-out mais « des » burn-out. C'est pourquoi, à partir de ce constat, nous avons essayé humblement de répondre à un maximum de problématiques communes à toutes les personnes impactées par ce syndrome.

Pour vous aider à mieux comprendre ce qui s'est passé et à dépasser cet accident de vie, notre livre revient sur les étapes du burn-out (en tout cas celles que nous avons identifiées en tant que couple touché) et sur ses origines. Nous y abordons aussi les différents traitements médicamenteux et les thérapies possibles pour retrouver l'énergie et l'envie d'avancer, mais également les habitudes à mettre en place pour éviter les rechutes, les questions juridiques, les arrêts-maladies, le retour dans l'entreprise ou le choix de changement d'orientation professionnelle.

Tout ce qui est écrit dans ce livre n'est pas à prendre au pied de la lettre. Souvenez-vous : chaque burn-out est différent. Nous vous invitons plutôt à puiser au fil des pages les outils qui vous inspirent et vous semblent adaptés à votre situation.

« Notre » burn-out a été compliqué à traverser. Il a été long, pénible et terriblement ravageur. Pourtant, avec le recul, nous considérons qu'il a aussi été un mal pour un bien. Il a donné un formidable coup de balai dans nos vies, nous obligeant à faire le ménage dans tout ce que nous avons sûrement laissé en suspens ou tenté de camoufler. Il nous a aidés à regarder la réalité en face, à prendre nos vies en main et, une fois l'énergie retrouvée, à bouger enfin.

Nous voudrions partager avec vous notre expérience et vous montrer qu'au bout du compte, malgré les souffrances physiques et psychiques traversées, le burn-out a été salvateur pour nous. Il le sera aussi pour vous, soyez-en convaincu. Que vous soyez en plein burn-out, déjà en arrêt-maladie ou encore en poste, ce livre est pour vous.

Avec toute notre bienveillance.