

concrètement,
que faire?

une collection de guides pratiques destinée aux parents
et à tous ceux qui s'occupent d'enfants en difficulté d'apprentissage

Paradoxes du burnout

Depuis quelques décennies, les cas de burnout ne cessent d'augmenter. Pour lutter contre, il est nécessaire de prendre suffisamment de recul afin d'agir sur ses mécanismes profonds, bien avant de se poser la question du rapport employeur/employé, et des clichés du type « management toxique » ou « manager pervers narcissique », même s'ils peuvent exister.

Ce livre s'appuie sur une longue enquête réalisée en 2020-2021 auprès de plus de 200 professionnels de la santé, du droit, du social et de l'entreprise, répartis dans 15 pays francophones, sur 3 continents, et intervenant auprès de « burnoutés ». À cela s'ajoute une autre enquête auprès d'une centaine de « burnoutés ».

La variété de ces entretiens et témoignages a permis à l'auteur de mettre en lumière des paradoxes sociétaux, éducatifs, sociaux et médicaux à la base d'une mécanique silencieuse pouvant mener à l'épuisement physique, psychologique et cognitif total.

Par ailleurs, la crise sanitaire mondiale de la COVID-19 modifie nos modes de vie et de travail, non sans conséquences sur notre santé mentale. Si le télétravail mis en place en mars 2020 a suscité un fort engouement dans ses premières semaines, la fin de l'année 2020 a vu apparaître les premiers témoignages de la souffrance qu'il peut aussi générer. Qu'en est-il alors du burnout ? Pour étudier ses effets, deux autres enquêtes ont été menées auprès de plusieurs centaines de télétravailleurs en avril-mai 2020 puis en mai 2021.

Enfin, pour approfondir et poursuivre la réflexion engagée dans ce livre, l'auteur propose plus de 150 références très facilement accessibles sur Internet.



L'AUTEUR : Sébastien VAUMORON est spécialisé en prévention des Risques Psycho-Sociaux (RPS) et développement de la Qualité de Vie au Travail (QVT). Il intervient auprès de TPE-PME et de grands groupes, mais aussi pour de la formation en entreprise et universitaire. Il a une chronique radio et réalise des reportages sur les entreprises ayant de bonnes pratiques, et publie des articles sur ces sujets.

Titulaire de trois Masters (*sciences sociales* à l'EHESS, *psychanalyse* à Paris 8, et *management des équipes, santé et QVT* à Tours), il termine un D.U. en « Droit du Travail Appliqué » à Dijon et est titulaire du D.U. *alcool et société* d'Angers, et celui de *psychologie criminelle* de Toulouse.

Retrouvez les éditions Tom Pousse sur Internet :

www.tompousse.fr

ou notre blog

<http://www.tompousse.fr/blog>

Prix : 15 €

ISBN : 978-2-35345-243-9



9 782353 452439



Sébastien Vaumoron

Paradoxes du burnout

concrètement,
que faire?

Sébastien Vaumoron

Paradoxes du burnout

concrètement,
que faire?

Mieux comprendre
les dessous de sa mécanique

Tom PouSse

