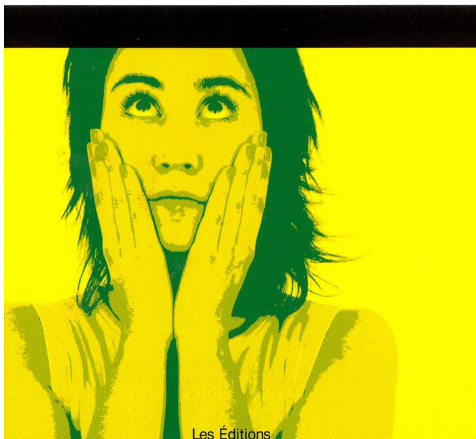


Le Burnout

Questions et réponses

JACQUES LAFLEUR
PSYCHOLOGUE



Titre : Le Burnout
Questions et réponses

S17

Auteur : Jacques Lafleur, psychologue

Éditeur : Les Éditions Logiques

Pages : 287

ISBN : 2-89381-639-5

Année : 1999

Résumé/verso :

Qu'est-ce qu'au juste le *burnout* ? Est-il toujours lié au travail ? Comment savoir si l'on en est près ? Comment l'éviter si l'on est en danger ? Comment en guérir si l'on en souffre ? Qu'est-ce qui caractérise les personnes qui risquent de faire un *burnout* ? Quels sont les principaux problèmes de travail qui peuvent mener au *burnout* ? Comment aider un proche ? Comment arriver à maintenir un bon équilibre malgré les pressions qu'on subit au travail ?

Telles sont, entre autres, les questions auxquelles le psychologue Jacques Lafleur répond dans *Le Burnout*. Tout en permettant de comprendre le sujet en profondeur, ce livre est avant tout simple, concret, facile à lire et rempli de conseils pratiques. Il s'adresse autant aux gens qui souffrent de fatigue ou d'épuisement qu'à leurs proches.

Le monde du travail a beaucoup changé et on observe une hausse fulgurante des maladies de longue durée, directement liées à ces transformations profondes. Si nous ne le réalisons pas, nous continuerons de vivre au travail un stress énorme, d'accumuler fatigue et problèmes de santé. Cet investissement démesuré nous obligera à négliger les choses les plus importantes de notre vie personnelle, qui ira de plus en plus mal. Jusqu'au *burnout*.

Voici une invitation à bien comprendre ce qui se passe et à faire dès maintenant quelques pas dans la bonne direction. Pourquoi ne pas se donner le droit de choisir sa vie, une belle vie ?

Jacques Lafleur est psychologue. Il donne des consultations et anime divers ateliers sur le stress et la santé. Il a écrit, avec Robert Béliveau, médecin, *Les Quatre Clés de l'équilibre personnel* : quand il faut soigner sa vie. Il est aussi l'auteur de *Relaxer* : des stratégies pour apprivoiser notre stress et de *Le Stress*, *La-police* et *Le-bon-dieu*, également publiés aux Éditions Logiques.