

# Soutenir un proche en burn-out : les bons réflexes pour agir avec justesse

---

## Identifier les signaux d'alerte

- Repérer l'épuisement émotionnel persistant.
- Observer une distanciation affective inhabituelle.
- Noter une montée du cynisme vis-à-vis de l'environnement.
- Constater une baisse significative de l'efficacité professionnelle.

## Adopter une posture d'écoute active

- Pratiquer une écoute sans jugement et sans chercher à minimiser la souffrance exprimée.
- S'abstenir de proposer des solutions immédiates ou des conseils non sollicités.
- Utiliser le 'je' pour formuler ses inquiétudes (ex: 'Je m'inquiète de te voir si fatigué') afin d'éviter de braquer la personne.

## Apporter un soutien concret et bienveillant

- Proposer une aide limitée et précise (ex: 'Que puis-je faire pour t'alléger cette semaine ?') plutôt qu'une aide vague.
- Maintenir un lien social simple et non professionnel, comme une marche ou un café, sans aborder le sujet du travail.

## Orienter vers les professionnels de santé

- Encourager une consultation médicale rapide auprès du médecin traitant ou du médecin du travail.
- Se rappeler que votre rôle est le soutien et non le soin ou le diagnostic.
- Orienter vers des structures spécialisées : psychologues, services de santé au travail ou lignes d'écoute en cas de détresse aiguë.

## Préserver l'équilibre de la relation

- Respecter le rythme de la personne sans la pousser à reprendre avant qu'elle ne soit prête.
- Prendre soin de soi en tant qu'aidant en posant des limites claires.
- Éviter de porter seul la souffrance de l'autre pour prévenir son propre épuisement.