

Burnout professionnel

Comment le corps et l'esprit expriment leur souffrance

Saint-Hubert, le 24 mai 2019



Le Centre de documentation sociale
est ouvert les mardis, mercredis et jeudis
de 10h00 à 16h30 ou sur rendez-vous

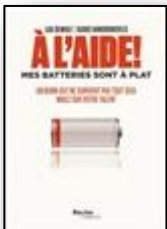
Square Albert 1^{er}, 1 - 6700 Arlon
063/212 298
seds@province.luxembourg.be

Consultez le catalogue en ligne

www.bibliotheques.province.luxembourg.be
Bibliothèque : Centre de Documentation sociale

Les documents peuvent être empruntés ou consultés au Centre de documentation sociale à Arlon ou acheminés vers votre bibliothèque locale grâce au réseau provincial des bibliothèques.

Le Service d'Etudes et de Documentation Sociales a le plaisir de vous présenter une sélection d'ouvrages disponibles dans son Centre de Documentation et dans les bibliothèques de la province.



DEWULF, Luk
VANGRONSVELD, Guido

A l'aide ! : mes batteries sont à plat : un burn-out ne survient pas tout seul, misez sur votre talent

Racine
Collection : Campus
2012
978-94-014-0582-9

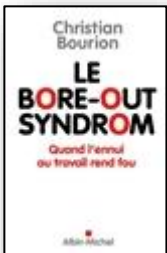
Le burnout ou diminution soudaine et radicale de motivation et d'énergie au travail est abordé dans une perspective systémique et centrée sur le talent.



BAUMANN, François
Le bore-out : quand l'ennui au travail rend malade

J. Lyon
2016
978-2-84319-365-1

Le médecin présente les symptômes de l'épuisement professionnel par l'ennui au travail, ses conséquences sur la santé physique et psychique, et propose des pistes pour surmonter l'ennui au travail et prévenir le bore-out.



BOURION, Christian
Le bore-out syndrom : quand l'ennui au travail rend fou

Albin Michel
Collection : Documents
2016
978-2-226-32011-7

Etude sur le bore-out, symptôme développé par des salariés auxquels les entreprises ne confient pas assez de tâches. Les risques de ce syndrome, ainsi que ses impacts économiques sur la société sont mis en lumière et illustrés par de nombreux témoignages.



ZAWIEJA, Philippe
Le burn out

Presses Universitaires de France
Collection : Que sais-je ?
2015
978-2-13-063356-3

Une synthèse sur ce risque psychosocial précisant ses effets psychologiques et économiques et proposant une réflexion sur la prise en charge et la prévention de cette réalité du monde du travail.



AFDJEI, Ali
DELABOS, Alain
MICHALON, François
Burn out : le vrai du faux !

Les Editions la Providence
2016
978-2-930678-32-0

Des conseils pour reconnaître les cinq signes précurseurs du syndrome d'épuisement professionnel et le prévenir. Ils combinent les approches complémentaires d'un médecin, d'un nutritionniste et d'un spécialiste du développement personnel.



MASLACH, Christina

LEITER, Michael P.

Burn-out : des solutions pour se préserver et pour agir

Les Arènes

2016

978-2-35204-493-2

Le burn-out est un état d'épuisement physique et émotionnel qui se manifeste au travail. L'ouvrage en explique les causes, liées aux conditions de travail et au surmenage, en analyse les manifestations (érosion de l'engagement, des émotions et de l'adaptation) et propose des conseils pour y remédier (réduction de la charge de travail, cultiver le bien-être dans l'entreprise, etc.).



SELLY, Aude

Burn-out : et après ? : comment le prévenir, comment se reconstruire

Maxima Laurent du Mesnil

2015

978-2-84001-846-9

Après avoir fait l'expérience du burn-out, qu'elle raconte dans « Quand le travail vous tue : histoire d'un burn-out et de sa guérison : témoignage », l'auteure décrit le temps de la reconstruction, et notamment du recours aux soins psychiatriques. Elle s'appuie également sur treize autres cas mettant en lumière cette situation.



VASEY, Catherine

Burn-out : le détecter et le prévenir : êtes-vous en burn-out sans le savoir ?

Jouvence

Collection : Les maxi pratiques / Le travail autrement

2018

978-2-88953-043-4

Présentation du syndrome d'épuisement professionnel, de ses symptômes et de ses signes avant-coureurs. Avec des outils à mettre en pratique pour s'en prémunir ou arriver à s'en sortir.



STOCK, Christian

Le burn-out : le détecter et s'en protéger

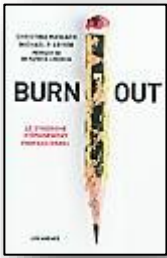
Ixelles éditions

Collection : Les miniguides Ecolibris

2014

978-2-87515-217-6

Etude sur le burn-out : la définition, les facteurs de risques, les prédispositions liées au caractère de chacun, les solutions pour s'en protéger. Cet ouvrage comprend également des tests, des schémas, des exemples... pour identifier et comprendre ce phénomène.



MASLACH, Christina
LEITER, Michael P.
Burn-out : le syndrome d'épuisement professionnel
Les Arènes
2011
978-2-35204-132-0

Le burn-out est un état d'épuisement physique et émotionnel qui se manifeste au travail. L'ouvrage en explique les causes et propose des conseils pour y remédier.



DELBROUCK, Michel
Le burn-out du soignant : le syndrome d'épuisement professionnel
De Boeck supérieur
Collection : Oxalis
2008
978-2-8041-0099-5

Référence en matière d'analyse conceptuelle et étiologique du syndrome d'épuisement des professionnels de la santé. Enrichi de réflexions d'ordre sociologique, psychanalytique et éthique, cet ouvrage contient des tests d'auto-évaluation et propose des pistes concrètes pour gérer le problème.



BOUDOUKHA, Abdel Halim
Burn-out et traumatismes psychologiques
Dunod
Collection : Les tops + / Psychologie
2009
978-2-10-052441-9

Présentation synthétique et pédagogique de ces deux troubles cliniques : histoire, clinique et étude des modèles prédominants du burn-out et du stress post-traumatique, traitements psychologiques appropriés, détail des liens existant entre ces deux pathologies.



PEZÉ, Marie
Le burn-out pour les nuls
First Editions
Collection : Pour les nuls
2017
978-2-7540-8469-7

La psychologue expose les symptômes de l'épuisement professionnel, tels que la démotivation, l'insomnie ou la baisse d'estime de soi, puis elle donne des indications pour mettre en place des thérapies et se réorganiser.



SCHNEIDER, Aurélia

La charge mentale des femmes : ... et celle des hommes : mieux la détecter pour prévenir le burn-out

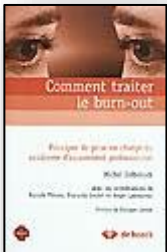
Larousse

Collection : Essais et documents

2018

978-2-03-594786-4

Comment concilier et organiser la charge de la vie domestique, la vie professionnelle, les emplois du temps des membres de la famille. L'auteure, médecin psychiatre, apporte des réponses pour maîtriser le stress et profiter de la vie.



DELBROUCK, Michel

Comment traiter le burn-out : principes de prise en charge du syndrome d'épuisement professionnel

De Boeck supérieur

Collection : Oxalis

2011

978-2-8041-6382-2

Ouvrage de référence sur le syndrome d'épuisement professionnel proposant des pistes de réflexion et une démarche en 10 étapes pour dépasser la crise et en sortir.



GRÜN, Anselm

Du burn-out au flux de la vie

Salvator

2017

978-2-7067-1483-2

Le moine bénédictin explique les causes psychologiques et spirituelles de l'épuisement professionnel avant de prodiguer des conseils pour s'en sortir et s'épanouir au travail.



CELESTIN, Léon-Patrice

CELESTIN-WESTREICH, Smadar

Les faces cachées du burn-out : burn-in, bore-out et burn-out, faire face à la souffrance au travail

InterEditions

Collection : Soins et psy

2018

978-2-7296-1813-1

Méthode d'analyse du rapport au travail et de ses dérives, du surmenage à la démotivation, à partir de laquelle sont exposées les clés d'action sur les pensées, les émotions et les comportements afin de prévenir, limiter et sortir du burn-out.



EVERARD, Anne

Guide du burn-out : comment l'éviter, comment en sortir

Albin Michel

Collection : Développement personnel

Psychologie

2017

978-2-226-39362-3

Un guide basé sur des témoignages commentés de personnes qui ont été victime d'un épuisement professionnel pour apprendre à éviter ou à se sortir progressivement de cette situation. Avec des conseils destinés à l'entourage.



DELGENES, Jean-Claude

MARTINEAU, Marie-Agnès

MORAT, Bernard

Idées reçues sur le burn-out

le Cavalier bleu

Collection : Idées reçues / Grand angle

2017

979-10-318-0223-7

Des réponses et des précisions documentées sur la dépression au travail. A la croisée de la sociologie, de la psychologie et de la médecine, cet ouvrage aide à en comprendre les causes, les symptômes, les manifestations et les moyens de prévention.



SCHIAPPA, Marlène

BRUGUIÈRE, Cédric

J'arrête de m'épuiser ! : comment prévenir le burn-out : 21 jours pour changer

Eyrolles

Collection : J'arrête de...

2015

978-2-212-55853-1

Ce guide propose des outils pratiques pour éviter le burn-out, notamment en apprenant à s'organiser de manière régulière et efficace. Les auteurs, forts de leurs expériences, répondent aux multiples questions sur les ressorts du stress professionnel en s'appuyant sur des exercices et des témoignages.



LOMBÉ, Lisette

La magie du burn-out

Image publique Editions

2017

978-2-39003-020-1

Sous la forme d'un recueil de lettres fictives, l'auteure relate son burn-out et sa guérison grâce à la poésie. Les textes sont illustrés par des collages et des poèmes.



MAIRE, Philippe

Petit traité de résilience à l'usage des surmenés : comment tirer parti d'un burn-out ?

Jouvence

Collection : Les maxi pratiques / Le travail autrement

2016

978-2-88911-698-0

Le directeur de maison de retraite, formateur en prévention du burn-out, propose de voir dans le syndrome d'épuisement professionnel le révélateur d'un vide existentiel et une réaction saine face au matérialisme occidental et à une manière inadéquate de penser le travail. Il préconise de développer son intelligence émotionnelle pour surmonter ou prévenir le burn-out.



BATAILLE, Sabine

Se reconstruire après un burn-out : les chemins de la résilience professionnelle

InterEditions

Collection : Bien-être au travail

2019

978-2-7296-1819-3

Cet ouvrage donne des clés pour surmonter son épuisement professionnel tout en retrouvant équilibre et dynamisme au travail. Avec des exemples et des exercices pratiques.



MANOUKIAN, Alexandre

La souffrance au travail : les soignants face au burn-out

Lamarre

Collection : Soigner et accompagner / Exercice professionnel

2016

978-2-7573-0824-0

L'ouvrage aborde le thème de la souffrance au travail (syndrome d'épuisement émotionnel, burn-out, suicide au travail) : définition des notions, facteurs et conséquences. Des conseils sont proposés ainsi qu'un auto-diagnostic.



COUTANCEAU, Roland (Dir. de pub.)

Stress, burn-out, harcèlement moral : de la souffrance au travail au management qualitatif

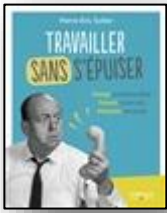
Dunod

Collection : Psychothérapies

2016

978-2-10-074335-3

Trois mouvements de réflexion sur la souffrance au travail se sont succédés : la compréhension du phénomène, la mise en place d'une analyse de situations et d'une première prévention (signes psychosociaux) et l'émergence d'une véritable réflexion sur le management qualitatif. Des auteurs de référence se côtoient dans cet ouvrage pour analyser ces mutations.



SUTTER, Pierre-Eric

Travailler sans s'épuiser : changer sa manière d'être, prévenir le burn-out, réinventer son travail

Eyrolles

2016

978-2-212-56515-7

L'auteur rétablit la vérité sur un certain nombre d'idées reçues concernant le burn-out et explique les mécanismes qui le provoquent en s'appuyant sur des cas cliniques. Il propose de remettre en question sa façon de travailler puis de mettre en place un plan d'action pour éviter l'épuisement professionnel.



PETERS, Suzanne

MESTERS, Patrick

Vaincre l'épuisement professionnel : toutes les clés pour comprendre le burn out

Laffont

Collection : Réponses

2007

978-2-221-10831-4

Fatigue chronique, perte de motivation et d'efficacité au travail, autodévalorisation, irritabilité et manque de concentration, le burn-out, ou épuisement professionnel, survient quand on a l'impression de perdre le contrôle de son environnement professionnel, d'être traité injustement ou de perdre tout soutien. Ce guide donne les clés pour prévenir et se sortir de ce syndrome.



DE BAETS, Sophie

Voyage au bout du burn-out

L'Harmattan

Collection : Encre de vie

2018

978-2-343-16288-1

A travers un dialogue avec ses ancêtres, S. De Baets analyse ce qui l'a conduite jusqu'au burn-out. Elle décrit ainsi le monde du travail et les petits chefs qui peuplent les entreprises contemporaines.

Votre Centre propose également de nombreuses revues psycho-médico-sociales dans lesquelles sont abordées différentes thématiques et sur le milieu professionnel. La liste de ces magazines peut vous être envoyée sur simple demande. Les revues peuvent être empruntées.

