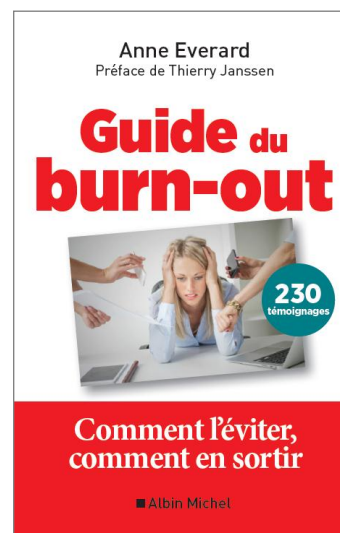


SERVICE
DE PRESSE
Éditions
Albin Michel



En librairie le **4 avril 2017**

230 témoignages



Guide du burn-out

Comment l'éviter, comment en sortir

Anne EVERARD

Préface de Thierry Janssen

LE LIVRE

« **Un matin, je n'ai plus pu me lever...** » C'est un véritable **guide de survie** qu'Anne Everard vous propose avec ce livre sur le burn-out ; celui qu'elle aurait voulu avoir sur sa table de chevet au moment où elle a pris conscience qu'elle était en train de perdre pied.

Un livre pratique, rassurant, qui vous prend par la main et vous dit comment reprendre soin de vous — surtout sans brûler les étapes —, pour **sortir enfin du calvaire**.

Vous y découvrirez comment vous reconstruire une hygiène de vie : apprendre à dire non, vous replacer au centre de vos préoccupations, réapprécier les petits plaisirs du quotidien, réexister enfin... et comment vous préparer à une reprise de vos activités en prévenant une rechute. Pour cela, l'auteure s'appuie sur son expérience et sur **230 témoignages de burnies** (le petit nom gentil qu'elle a inventé pour désigner les personnes victimes de burn-out).

Point fort de l'ouvrage : il intéressera aussi celles et ceux qui se sentent près de craquer, ainsi que les proches, enfants, parents, conjoints, amis et collègues de *burnies*, car l'entourage d'une personne qui souffre joue un rôle essentiel dans son rétablissement, l'empêchant notamment de s'isoler du reste du monde.

Un point de vue inédit – celui des patients – pour comprendre une maladie encore méconnue mais de plus en plus fréquente...

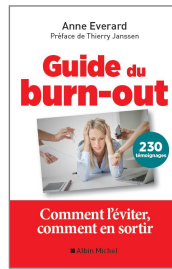
L'AUTEURE



Anne EVERARD est juriste de formation. Elle a monté sa société après avoir eu diverses vies professionnelles : consultante dans les pays de l'Est, avocate dans un grand cabinet anglo-saxon, directrice juridique et des ressources humaines dans le secteur des télécoms, conseillère du ministre belge de l'Économie...

224 pages • format 145 x 225 mm • broché • 15 €

Attachée de presse : **Chantal Mamou-Mani** ☎ 01 47 54 91 28 – 06 60 63 58 79 - cmamoumani@gmail.com
Assistante : **Émilie Corbineau** ☎ 01 42 79 18 95 - emilie.corbineau@albin-michel.fr



Qu'est-ce que la théorie des « petites cuillères » ?

Une personne en bonne santé se lève le matin avec 50 petites cuillères à sa disposition. Pour chaque action entreprise, elle utilise 1, voire plusieurs petites cuillères :

- prendre sa douche = 1 petite cuillère ;
- se rendre au bureau = 1 petite cuillère ;
- ne pas s'énerver dans un embouteillage = 2 petites cuillères ;
- assister à une réunion animée = 2 petites cuillères ;
- se disputer avec son voisin de bureau = 3 petites cuillères ;
- un déjeuner un peu trop arrosé = 4 petites cuillères...

À la fin de la journée, elle a utilisé à peu près toutes ses petites cuillères. Fatiguée, elle va se coucher.

Le lendemain, si elle est bien reposée, elle se réveille avec de nouveau 50 petites cuillères en sa possession. Si la nuit a été agitée, elle n'aura plus que 48 ou 45 petites cuillères à sa disposition et essaiera de faire avec au cours de la journée.

Le burnie, lui, se réveillera avec seulement 3 petites cuillères et devra bien réfléchir à la façon de les utiliser. Il **est en mode survie**... Un terme qui signifie qu'il ne va faire que le strict minimum et surtout se reposer.