

Sabine Bataille

SE RECONSTRUIRE APRÈS UN BURN-OUT

**Les chemins de la résilience
professionnelle**

4^e édition

DUNOD

Couverture : studio Dunod

La méthode de l'auteur, dont les tableaux RPBO,
a été déposée et fait l'objet d'un copyright.

<p>Le pictogramme qui figure ci-contre mérite une explication. Son objet est d'alerter le lecteur sur la menace que représente pour l'avenir de l'écrit, particulièrement dans le domaine de l'édition technique et universitaire, le développement massif du photocopillage.</p> <p>Le Code de la propriété intellectuelle du 1^{er} juillet 1992 interdit en effet expressément la photocopie à usage collectif sans autorisation des ayants droit. Or, cette pratique s'est généralisée dans les établissements</p>	 <p>DANGER LE PHOTOCOPIAGE TUE LE LIVRE</p>	<p>d'enseignement supérieur, provoquant une baisse brutale des achats de livres et de revues, au point que la possibilité même pour les auteurs de créer des œuvres nouvelles et de les faire éditer correctement est aujourd'hui menacée.</p> <p>Nous rappelons donc que toute reproduction, partielle ou totale, de la présente publication est interdite sans autorisation de l'auteur, de son éditeur ou du Centre français d'exploitation du droit de copie (CFC, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris).</p>
--	--	--

© InterEditions, 2013, 2015, 2019

© Dunod, 2022

11 rue Paul Bert, 92240 Malakoff

ISBN : 978-2-10-083930-8

Le Code de la propriété intellectuelle n'autorisant, aux termes de l'article L. 122-5, 2° et 3° a), d'une part, que les « copies ou reproductions strictement réservées à l'usage privé du copiste et non destinées à une utilisation collective » et, d'autre part, que les analyses et les courtes citations dans un but d'exemple et d'illustration, « toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause est illicite » (art. L. 122-4).

Cette représentation ou reproduction, par quelque procédé que ce soit, constituerait donc une contrefaçon sanctionnée par les articles L. 335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

Sommaire

Préface	V
<i>par Docteur Boris Cyrulnik</i>	
Se remettre sur les rails de la vie	XIII
<i>par Docteur Jean-Christophe Seznec</i>	
Avant-propos	XVII
<i>par Sabine Bataille</i>	
Introduction	1

Première partie

LE TEMPS DU DÉCROCHAGE

La chute dans le précipice

1. UN CHAGRIN D'HONNEUR... TABOU	7
2. À VOS RISQUES ET PÉRILS	17
3. LA CHUTE DANS LE VIDE	49

Deuxième partie

LE TEMPS DE LA RECONSTRUCTION

S'arrêter pour retrouver ses forces...

La traversée du désert

4. LA FÊLURE, LA CICATRICE	79
5. LES CHEMINS DE LA RÉSILIENCE	95
6. SE RECONSTRUIRE	119

*Troisième partie***LE TEMPS DU RETOUR**

7. LE TEMPS D'Y PENSER.....	139
8. RÉÉCRIRE LE SCÉNARIO POUR ÉVITER LA RECHUTE.....	151
9. NE PAS OUBLIER POUR SE PROTÉGER.....	167

*Quatrième partie***ILLUSTRATION DE TROIS PARCOURS TYPES**

*Faire son chemin de résilience
et se repérer sur la matrice RPBO*

10. MIEUX COMPRENDRE AVEC FRANCK.....	183
11. MIEUX COMPRENDRE AVEC ULRIKE.....	197
12. MIEUX COMPRENDRE AVEC CLAIRE.....	207

*Cinquième partie***RETOUR VERS LE FUTUR**

13. AVEC QUI FAIRE LE CHEMIN?.....	217
14. À QUI DEMANDER DE L'AIDE?	221
15. CHANGER DE MÉTIER	231
16. RETOUR VERS LE FUTUR	249
Conclusion : se souvenir du futur	275
Puisque les dessins parlent autant que les mots.....	279
Mesdames et Messieurs des Directions des Ressources humaines	287
Quelques adresses d'urgence	291
Vos droits face à la souffrance mentale au travail	295
Bibliographie	297
Liste des exercices.....	301
Table des matières.....	303

Préface

*Par Docteur Boris Cyrulnik
Médecin neuropsychiatre et psychanalyste*

DES TEMPS MODERNES...

DE NOMBREUX SALARIÉS CONNAISSENT L'ÉPUISEMENT professionnel, mais celui-ci ne date pas d'hier, ni de la dernière crise d'ailleurs. Il est le fruit de notre époque où les comportements se sont engourdis de façon chronique par l'anomie et la perte de sens au travail. Cela découle du sillage de deux grands phénomènes de notre histoire culturelle de la Révolution industrielle au XIX^e siècle et l'ère du développement personnel au XX^e siècle (et plus particulièrement à partir des années 1980) avec l'arrivée des premiers ordinateurs personnels favorisant la valorisation de la réussite personnelle. Avant, du temps de Rockefeller, seule la bourgeoisie qui représentait 4 % de la population pouvait s'offrir la réussite et le bien-être.

Avec l'arrivée de la Révolution industrielle, les temps de travail et les cadences de production se sont accélérés sans cesse. Dans le film *Les temps modernes* de 1936, on voit Charlot se désarticuler et se débattre du mieux qu'il peut, pour tenir le rythme effréné qu'impose l'arrivée du Taylorisme dans les usines. La société de cette époque était déjà très violente : on y souffrait d'insalubrité, de pauvreté et l'espérance de vie n'était guère élevée. Cependant, elle offrait encore des facteurs protecteurs grâce aux rites sociaux qui étaient bien en place dans les familles, le soir, après une dure journée de travail, que ce soit à la ville, ou dans les champs.

...À LA RUPTURE DES TEMPS SOCIAUX

Que l'on travaillât dans les champs ou à l'usine, je me souviens étant enfant, que pour survivre, il nous fallait nous adapter à l'environnement. Il y avait deux types d'adaptations importantes : l'adaptation physiologique et l'adaptation sociale. La nature imposait ses exigences avec ses alternances autour des saisons, du jour et de la nuit, du soleil ou des gelées.

Ces contraintes étaient immuables. On ne se posait pas la question : on s'y adaptait pour survivre physiologiquement. Par exemple, nous calions nos rythmes de travail aux siens (on se couchait plus tôt l'hiver, on travaillait plus tard lors des récoltes). Nous respections naturellement ces alternances et cette chronobiologie du vivant dans nos activités. Le chant du coq nous levait à l'aube, la journée était productive et harassante, mais le soir venu, nous savions que nous allions recharger nos batteries tous ensemble autour d'un bon repas et d'un feu réconfortant dans l'âtre de la cheminée. Certains dansaient, d'autres chantaient. Les anciens transmettaient leurs astuces et exigences de Dame Nature pour de meilleures récoltes aux plus jeunes, certains contaient des histoires, d'autres faisaient les pitres... et nous allions nous coucher, certains dans la grange aménagée au-dessus de l'étable pour bénéficier de la chaleur des animaux durant la nuit. Chacun avait un rôle social important. À lui seul, il était inspirant pour l'ensemble du groupe. Cela lui conférait en retour, un sentiment d'appartenance et d'utilité si important pour notre équilibre à tous et, qui plus est, pour notre santé mentale.

En plus des facteurs protecteurs de la nature sur notre physiologie, la cohésion du groupe, quant à elle, assurait en retour le soutien et facilitait l'adaptation grâce aux facteurs protecteurs de la solidarité. L'impression d'être un des maillons de la chaîne était réconfortante en soi et consolidant pour l'ensemble. Par exemple, s'il y avait le feu dans une des maisons du village, c'est l'ensemble des villageois qui venait en renfort pour éteindre l'incendie. Chacun participait et faisait sa part, ou ce qu'il pouvait, en fonction de sa condition physique. En cas d'éboulis sur la route menant au village, toutes les mains valides participaient au déblaiement pour faciliter le passage de tous, nous évitant d'être coupés du monde.

Les cadences étaient rapides, certes, mais rythmées par une alternance protectrice. Il y avait le temps du travail, le temps du repos, le temps de l'être ensemble et la contrainte de sociabilité naturelle garantissait la récupération de chacun et l'équilibre de l'ensemble. Les rythmes physiologiques et les rythmes sociaux s'accordaient harmonieusement.

AUJOURD'HUI, LA STRUCTURE DU MONDE MODERNE N'EST PLUS PROTECTRICE

De la saine fatigue physique du travailleur des champs, nous sommes passés à l'usure du cerveau du travailleur des villes. Il y a rupture d'équilibre. Jusqu'à présent, la fatigue se compensait avec du repos et une alternance de rythmes et/ou de temps sociaux solidaires et réconfortants. Dans le monde du travail d'aujourd'hui, l'augmentation des cadences provoque l'usure de l'âme du travailleur car elle ne lui procure plus de plaisir, ni de réconfort, ni ne stimule son intellect suffisamment. Par exemple, face à l'ordinateur qui a automatisé beaucoup de nos tâches et activités en les rendant plus rapides, on répète les mêmes gestes, les mêmes calculs sans cesse, les mêmes saisies par automatisme, sans pouvoir sortir du chemin décisionnel imposé par l'ordinateur. La puissance algorithmique fait le reste du travail de manière froide et exponentielle, sans nourrir notre intellect dont elle ne requiert plus l'attention. *A contrario*, la sur-stimulation nous vide de notre énergie vitale. Aujourd'hui, il y a trop de « tout », qu'on ne peut plus assimiler. Y compris dans les travaux de recherches universitaires, par exemple, il y a tellement d'articles, de thèses qu'on ne lit plus que les abstracts, les résumés et les bibliographies. Il y a trop de « bruit » autour de nous et tout ce cafouillis, ce brouhaha, nous empêche d'avoir les idées claires. Il nous laisse dans la confusion.

Ce n'est plus nous qui agissons sur notre travail, mais lui qui agit sur nous : on finit par ne plus rien ressentir quand le travail nous traverse, nous submerge ou alors, on finit par ressentir fadement toujours la même sensation à travers lui, ce qui finit par nous étourdir le cerveau et nous engourdir le corps. Il nous blesse et on y perd notre âme.

En neuropsychiatrie, on sait que la monotonie d'une sensation unique finit par rendre apathique. Tout vous semble alors d'une platitude morne. Tout devient insipide. Il faut minimum deux sensations

pour être stimulé, le rester ou relancer l'envie, le défi, l'intellect. Les circuits de la récompense s'activent quand la dopamine est présente. Elle entraîne la machine et permet de ressentir un peu d'énergie et de plaisir.

ACTIVER LES LEVIERS DE LA RÉSILIENCE AU TRAVAIL

Pris dans les mailles du filet d'un trauma, d'un passage dépressif ou de l'acédie, on peut déjà faire une chose simple : trouver une personne sûre et aller discuter avec elle pour échanger son point de vue autour du sujet car c'est un *alter ego*. Un autre *ego* qui vous écoute, vous donne son avis, son opinion, son point de vue ; qui vous confronte aussi, pour vous offrir la possibilité de vous exprimer du plus profond de votre âme. Rimbaud disait que *Je est un autre*. Tout un monde à explorer en dehors de soi. Le repli sur soi et la solitude ne sont pas de bonnes portes de sortie.

Sabine Bataille, en tant que sociologue du travail, l'explique très bien dans ses ouvrages sur le rapport au travail : c'est bien *autrui* qui nous stimule. Dans un sens positif, comme dans un sens négatif. Mais trop ou pas assez de stimulations, de sollicitations entraîne un dangereux déséquilibre des forces vitales. Dans la vie en général, la famille ou dans l'entreprise, c'est bien *l'alter ego* qui concourt à la résilience. En articulant le concept de résilience et d'identité professionnelle, Sabine Bataille démontre comment on peut tricoter sa résilience, au fur et à mesure. Elle propose de réinterroger notre rapport au travail (la place qu'il occupe dans notre vie), en réactivant ses leviers de résilience en se réconciliant avec lui par le biais d'autrui. C'est en se chamaillant, en se disputant un peu avec lui (autrui et le travail), qu'on se défend et qu'on retrouve sa place. Celle de ses idées d'une part, mais aussi d'une juste place dans un environnement : une place à soi, pour soi. Un nouvel espace qui ne soit pas envahi par le travail, mais qui laisse place à la créativité, à l'envie d'ambition, de renouveau. Pourquoi ? Parce que ce n'est qu'un travail. Et qu'il y a autre chose dans la vie que le travail.

Sabine Bataille propose de soutenir la résilience d'un point de vue professionnel, en la consolidant par ces leviers d'interactions positifs autour du travail, en générant de nouveaux temps sociaux en dehors de celui-ci. Rééquilibrer ses temps de travail, de repos, de loisir, d'activité physique, de créativité... c'est tout cela qui concourt aussi à réinterroger

la place que l'on souhaite que notre travail occupe dans notre vie. En cela, la pertinence de ses travaux va jusqu'à démontrer que nulle reconstruction ne peut être réussie, sans l'apport d'un nouvel apprentissage stimulant le cerveau dans l'objectif d'un retour vers l'activité, que celle-ci soit partielle, souple ou adaptée. L'emploi est polyforme et contient aussi de multiples facteurs protecteurs qu'il convient d'activer sans cesse pour consolider la résilience de son identité professionnelle.

L'USURE : EFFET SECONDAIRE DU BÉNÉFICE DU DÉVELOPPEMENT PERSONNEL ?

Par-dessus cet écœurement du geste professionnel, cet engourdissement du mental, les injonctions du développement personnel sont venues rajouter une nécessité concurrentielle de vitesse, de rapidité dans la recherche de l'image du soi parfaitement glacée et mise en scène sur les réseaux sociaux ainsi que la valorisation de la réussite personnelle.

Aujourd'hui, notre monde combine l'injonction du « sprint » au paradoxe du « développement personnel » dans l'unique but de la valorisation personnelle du plus grand nombre. À l'aide des réseaux sociaux, cette société du digital et du multimédia exacerbe l'image de la réussite. Elle cherche à l'idéaliser. Elle est fantasmée par une mise en scène virtuelle et éphémère qui ne consolide que les *ego* fragilisés par une inversion des priorités : la recherche de son bien-être individualisé avant la contrainte sociale naturelle de la solidarité et l'écologie collective. Le cocktail est explosif. Le besoin d'affichage de la réussite personnelle nourrit notre tyrannique petit patron intérieur.

Aujourd'hui, nous payons très cher la performance et la réussite : il y a beaucoup de casse sociale. Alors qu'on sait, par exemple, que dans les pays du Nord, la réduction de 40 % du temps de travail a permis de diminuer le taux de dépression et d'incivilité. *A contrario*, en Chine, où les cadences continuent d'exploser au détriment du climat et de la solidarité, on assiste à une casse sociale avec une dévalorisation complète de l'individu. Le « sprint » ne réussit qu'à une minorité et brise la majorité.

COMMENT S'ADAPTER DANS CE MONDE MODERNE EN PLEINE CRISE ET ÉVITER DE RESSASSER LE PASSÉ ?

La réaction adaptative est une constante dans le monde du vivant. Nous entrons dans le siècle des virus, ceux des ordinateurs et des êtres vivants. Avec le télétravail, nous nous sommes adaptés pour poursuivre nos activités à distance malgré la situation sanitaire. Cependant, bien que le télétravail améliore considérablement la vitesse de transmission des informations, il participe également à la destruction de la communication et du sens collectif. L'altération de la sociabilité, la digitalisation de l'*alter ego*, pulvérise les relations. En outre, elle fait perdre la clarté du sens et des idées dans un charivari d'informations inutilisables, inexploitable car trop nombreuses. Lorsqu'on travaille trop face à l'écran, le résultat nous semble médiocre car l'âme s'est engourdie dans un écosystème digital qui se contente d'entasser la réflexion de façon linéaire. Or, en se privant de la richesse et du foisonnement de la relation main/cerveau, nous ne passons plus par le chemin spirituel du cœur, de notre âme créatrice. L'ordinateur, lui, ne traite que de la data, pas de l'âme. Nous nous privons de tout le reste. L'intelligence artificielle tente bien de modéliser ce savoir – « y » – faire, mais elle reste au niveau du savoir-faire froid, immatériel et ectoplasmique.

L'être humain possède cette grande faculté d'adaptation tournée vers l'avenir. Le malheur et le trauma peuvent avoir percuté votre histoire de vie. Mais bien qu'ils nous atteignent et nous fassent mal, il ne faut pas oublier que nous sommes aussi dotés de représentations mentales très développées qui peuvent faciliter le renouveau. Nous avons tous la capacité de réinterpréter le vécu. Et il faut faire très attention de ne pas revivre le trauma à travers une représentation d'images ou de mots. Comme le disait Anna Freud, on peut être frappé deux fois par le malheur : la première fois dans le réel (c'est-à-dire la perception de la douleur du coup lui-même), la seconde fois dans la représentation du réel (c'est-à-dire le souvenir qui fait remonter la mémoire du coup). Cette seconde frappe dépend de notre représentation du passé, de notre manière d'encaisser les coups, par exemple. Mais elle dépend aussi de notre environnement affectif et culturel, qui est composé de ceux qui nous sécurisent par leur familiarité et de ceux qui font naître en nous des affects protecteurs. On ne peut sortir du chaos qu'avec l'arrivée d'un sauveur qui amène le

renouveau. Ce renouveau contient plusieurs dimensions qu'il faut savoir articuler de façon systémique pour nourrir l'âme.

Ce livre aura contribué par les travaux de recherche de son auteur à ouvrir une porte sur l'anthropologie du burn-out et la vie *d'après*. En modélisant finement les parcours résilients post-burn-out et en proposant une lecture pédagogique, son auteur prouve à quel point elle maîtrise son sujet. Ce livre nous évite de tomber dans le piège de la double peine : celle du burn-out et du trauma résiduel. Il montre que plusieurs scénarios sont possibles et permettent de conjurer toutes ses dimensions : réparer le réel, travailler le souvenir, modifier les perspectives, réécrire les sentiments provoqués par les flash-backs, et les récits intimes ou sociaux.

Ainsi, Sabine Bataille offre aux lecteurs blessés de l'âme professionnelle de s'en sortir avec cette possibilité naturelle que nous possédons tous : libérer l'énergie stockée lors de la sidération traumatique par le récit, la mise en mots des maux. Sa foi en l'humain et son enthousiasme à rechercher les chemins de l'harmonie dans le monde du travail offrent un voyage sécurisant au lecteur pour étayer sa reconstruction et envisager de revenir au travail après avoir été paralysé par la peur.

«L'aventure humaine est de plus en plus personnelle, ce qui est passionnant, mais elle est aussi de moins en moins groupale, ce qui, en cas de malheur est fragilisant.»

Se remettre sur les rails de la vie

*Préface par Docteur Jean-Christophe Seznec
Médecin psychiatre, consultant et blogueur¹*

LE TRAVAIL EST UNE VALEUR IMPORTANTE de notre société. Il est valorisé socialement et répond à de nombreux besoins : épanouissement, relationnel, espace social, appartenance, source de revenu, etc. Une bonne partie de notre éducation, notamment scolaire, est de nous conditionner à donner le meilleur de soi au travail, à faire de nous de bons soldats et à nous tenir bien droits. On nous fait aussi croire que tout travail sera source d'une reconnaissance, d'un salaire et d'une sécurité. Dans la vraie vie, cela ne se passe pas toujours comme cela. L'entreprise ne fonctionne pas comme l'école. C'est une entité qui est programmée pour se développer afin de ne pas mourir. Elle est avide de gain et n'a plus souvent conscience de son rôle social. Cet enjeu de survie la rend anxieuse. Pour se rassurer, elle invente des objectifs, produit de la rentabilité, etc. Pour se sécuriser, elle est prête à vampiriser² les énergies individuelles, *addict* aux bénéfices immédiats.

Propulsés dans le monde professionnel, sans y avoir été bien préparés, il n'est pas facile de faire le deuil de ce que l'on nous a inculqué à l'école sur le travail, pour s'ajuster à cette nouvelle donne. Pourtant, travailler doit d'être un compromis entre ce qui compte pour soi et ce

1. <https://docteur-seznec.over-blog.com/>

2. Le mythe de l'addiction est le vampire. Dans le film *Entretien avec un vampire*, remplacez le mot sang par travail et vous retrouverez l'atmosphère de certaines firmes.

dont l'entreprise a besoin afin de trouver un équilibre entre l'épanouissement personnel et l'efficacité de l'entreprise. Ne signe-t-on pas un contrat de travail?

Ceux qui ont gardé l'esprit scolaire, pour obtenir cette fameuse reconnaissance ou ce sentiment du travail bien fait, sont particulièrement vulnérables à se faire happer dans la mécanique sans fin du monde professionnel jusqu'à l'épuisement. Pris dans ce conditionnement, ils oublient de faire reposer leur mental¹ régulièrement tout comme notre cœur le fait entre deux battements. Aussi, sans s'en apercevoir, ces personnes glissent inexorablement de l'école, aux études supérieures jusqu'au travail, comme sur un toboggan, certains grisés par la vitesse... jusqu'à l'accident : le burn-out.

En effet, bien souvent, à aucun moment, nous n'avons pris le temps de ralentir afin de prendre conscience de ce qui est vraiment important pour nous, dans notre vie d'adulte. Nous avançons dans la vie avec des règles, des « il faut » et des « je dois » au lieu de « je décide » et « je choisis ». Si être adulte c'est être libre, le prix à payer est souvent d'être seul, notamment seul à prendre soin de soi, bien qu'on pourrait espérer que, dans une société humaine, les autres fassent preuve de compassion... Hegel ne disait-il pas que le travail rend libre ? En tout cas, l'entreprise n'est pas faite pour nous aimer (renoncement parfois difficile...) mais pour nourrir un échange avec ses employés.

C'est ainsi, qu'à vouloir trop bien faire, on oublie parfois de prendre soin de celui qu'on est devenu et de réguler sa propre façon d'être présent à soi-même à travers son travail. Cette solitude inhérente à notre essence est source d'une angoisse que nous tentons d'apaiser en trouvant une réassurance dans le regard de l'autre. Mais ce qui est important pour l'autre ne l'est pas forcément pour soi. Un collègue, un manager ou un client ne remplira jamais la fonction de réassurance d'un père, d'une mère ou d'une maîtresse d'école. Il a aussi ses propres doutes et angoisses à gérer, qu'il reporte parfois maladroitement sur nous. En outre, s'épanouir au travail est certes une façon de devenir, mais pas la seule. N'oublions pas les autres façons de vivre².

1. Seznec JC et Le Guen S.: *Débranchez votre mental, trucs et astuces pour ne plus ressasser et profiter de la vie*, éditions Leduc.

2. Siaud-Fachin J et Seznec JC: *Grandir, vivre, devenir*, Odile Jacob.

Quand on a été trop loin et que l'on s'est « brûlé » au travail, il est impossible de faire comme avant et de balayer cet accident de parcours d'un revers de la main pour recommencer tel quel. Après un burn-out, on est souvent devenu « allergique » à la façon de travailler précédente. Sortir de cela demande de la flexibilité psychologique, de la créativité et de l'humour face à la vie. Un aphorisme dit que « le bonheur, c'est posséder l'humour nécessaire pour surmonter les choses de la vie ». Autant de qualités difficiles à acquérir, et ce d'autant plus que les personnes qui souffrent au travail sont souvent les personnes les plus entières qui ont mis de l'importance et du sérieux dans leur façon de faire. Plus on se tient droit, plus le moindre accident risque de nous faire chuter ridiculement à nos yeux. La machine intrapsychique à juger se met en route. Toutes nos tentatives pour nous rattraper ne font qu'aggraver nos commentaires intérieurs pour mieux nous embourber dans un sable mouvant existentiel.

Se recentrer sur soi est une question de survie pour une personne qui s'est « donnée » au travail. Cette épreuve peut aussi redonner un sens à sa vie en lui apprenant à négocier les événements de vie tout comme un surfer négocie les vagues. Pour réaliser cela, il est nécessaire de prendre de la hauteur, de lever le nez de son travail et de se délester de l'importance qu'on lui octroie afin de gagner en flexibilité psychologique pour avancer vers ce qui est réellement important pour soi. Cette approche est celle de la thérapie ACT¹. Il s'agit de réussir à faire un pas de côté pour s'offrir une nouvelle saison, avec de nouveaux personnages, de nouveaux lieux, de nouveaux intérêts, à son chemin de vie, pour mieux s'ajuster à ce qui compte pour nous selon notre contexte.

Sabine Bataille est sociologue du travail, thérapeute, membre de l'AFTCC². Riche de son expérience en entreprise, de sa croyance en l'être humain, de son enthousiasme pour l'aider à réinventer sa place au travail, elle partage avec le plus grand nombre sa posture professionnelle visant à s'épanouir et à trouver du sens au travail.

Son ouvrage est l'un des rares à traiter d'un sujet RH tabou sous l'angle de la reconstruction de l'identité professionnelle. Il constitue un

1. *Acceptance and Comittment Therapy*.

2. Association française de thérapie cognitive et comportementale.

superbe manuel, accessible à tous et très visuel. Le succès de sa première édition fut d'ailleurs immédiat. Ces nombreuses rééditions montrent toute la pertinence de son propos.

Son talent pédagogique offre au lecteur un livre fonctionnel qui va au-delà de l'explication des causes du burn-out : il démontre très clairement surtout comment nous pouvons nous engager dans la construction de soi afin de se remettre sur les rails de la vie. Il va jusqu'à transcender le travail pour une quête de sens que nous cherchons tous.

Ne laissant jamais en plan le lecteur, elle lui permet de s'identifier tout en lui indiquant des voies de sortie de façon pratique.

Elle nous met aussi en garde sur les histoires que nous pouvons nous raconter dans notre tête à la sortie d'une crise, qui peuvent induire de nouvelles illusions sources de fausses bonnes solutions.

Ce livre est un message d'espoir pour tous les travailleurs et les salariés qui se sont brûlés au travail. Sabine Bataille aime les gens, les talents et débusquer leurs compétences. Il lui est important de proposer une démarche qui permette à chacun de faire fleurir son chemin et d'être le héros de sa vie.

Son livre vous apprendra à « planter votre tente un peu plus loin », lorsque l'endroit n'est plus adapté ; vous en sortirez plus riche et fort de votre identité.

Bonne lecture.