

de base au travail, évitant le turn-over, l'absentéisme, la déresponsabilisation et les baisses de performances qui en découlent. Un déséquilibre patent à l'avantage d'un champ rendra le sujet plus vulnérable, car si cette motivation est déçue, laquelle est encore assez puissante pour le porter ? À partir du moment où la dernière motivation aura suffisamment diminué, que restera-t-il de l'intérêt pour l'action ? Selon mon expérience, la dernière à lâcher est très souvent liée à l'aspect financier, reptilien. Le jour où le salaire ne semble plus correspondre au travail fourni, tout s'écroule.

C'est pourquoi je reste persuadé que la construction ou le rétablissement d'une structure équilibrée et pleinement satisfaite sera garante du bien-être au travail.

Gagner assez d'argent pour ce qu'on effectue comme prestation, avoir des relations satisfaisantes et des projets ainsi qu'une perspective d'évolution dans son métier, constituent une base de la santé professionnelle dans la perspective CSP®. C'est dans cette perspective que je considère le burn-out, pour l'avoir vécu personnellement, comme un état d'inhibition d'action, voire de sidération.

En effet, la fatigue ressentie, l'épuisement, est double, en général.

Certes, l'accumulation d'efforts aura « vidé les batteries ». Mais une bonne cure de sommeil aura tôt fait, comme pour un téléphone portable, de les recharger. Selon mon expérience, deux à trois semaines avec de longues nuits de repos suffisent, en général. Mais que se passe-t-il alors lorsque certains stagnent dans leur pathologie, un, voire deux ans ou plus ?

Le fait d'avoir animé des stages sur ce sujet, sur une journée, voire une semaine en résidentiel, m'ont vraiment conforté dans l'idée suivante : Reprenons l'exemple du téléphone portable et considérons la fatigue comme la demande de recharge, de sommeil.

Au même titre que le téléphone portable totalement déchargé nécessite le chargeur, une fois rechargé, pourquoi faudrait-il le brancher beaucoup plus régulièrement qu'avant ? C'est pourtant ce qu'on constate sur le terrain : la fatigue persiste malgré le sommeil.

Le premier point est de fréquemment faire l'amalgame entre sommeil et repos.

Le besoin de sommeil est vital, le besoin de repos l'est moins. Il peut même parfois être en lien uniquement avec le mental, avec le repos intellectuel, lié pourtant à d'intenses activités physiques. C'est, à nouveau, une question de stade de développement phylogénétique.

Le deuxième point est de bien comprendre la notion de fatigue et d'inhibition d'action.

Comme vous le savez maintenant, le rat en inhibition, tel que Laborit l'a présenté, montre des signes d'épuisement physique et nerveux. L'action étant inefficace, il n'est plus motivé à en produire. Il n'a pas assez d'énergie pour vaincre l'obstacle, il se sent impuissant.