

Il ne sortira de cet état qu'une fois qu'il pourra envisager que l'action qu'il est capable de faire sera efficace. L'image mentale est motrice et anticipative, souvenez-vous.

Pour faire l'analogie avec notre exemple de téléphone portable, tant qu'il considérera qu'il a un tel nombre de coups de téléphone à donner ou recevoir et que sa batterie n'est pas encore suffisamment rechargée pour le faire, il cherchera à la recharger. La fatigue persistera, même si la batterie est chargée à fond, par anticipation de la quantité d'énergie qui va devoir être dépensée pour venir à bout de la tâche qu'il envisage.

C'est ce mécanisme qui maintient les personnes en état de burn-out de manière prolongée. L'idée de reprendre « la vie d'avant » et de se heurter à la même impuissance à venir à bout de la tâche, maintient la personne en état d'inhibition.

Le repos ne guérit donc pas un burn-out, s'il est trop prolongé. Il pourrait parfois même l'ancrer. En effet, le plaisir pris à ce repos peut constituer, par le confort qu'il procure, un nouveau plaisir conditionnant une nouvelle réponse automatique.

Conscient que ceci pourrait être très polémique, je ne peux pourtant me baser que sur ma propre expérience et celles des nombreuses personnes que j'ai accompagnées vers un retour à la vie professionnelle.