

(Free and download) File size: 63.Mb

Quand le travail vous tue: Histoire d'un burn out et de sa guérison



Par Aude Selly
ebooks / Download PDF / *ePub / DOC
/ audiobook

Dtails sur le produit Rang parmi les ventes : #66086 dans eBooksPubli le: 2013-05-23Sorti le: 2013-05-23Format: Ebook Kindle

(Free and download) Quand le travail vous tue: Histoire d'un burn out et de sa guérison

Par Aude Selly : Quand le travail vous tue: Histoire d'un burn out et de sa guérison before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Quand le travail vous tue: Histoire d'un burn out et de sa guérison:

Download

Read Online

Description :

Présentation de l'auteur De retour d'un week-end, les yeux ouverts depuis 5h00, impossible de me rendormir. Je suis prise, je me sens mal, j'ai mal au ventre, je suis angoissée. Je n'ai pas envie de me lever. Mais je pars.

Tout. J'aurai du temps pour lire les mails et être tranquille. Je pense tout ce qu'il y a à faire. Je suis seule. Les larmes me montent aux yeux. Mais qu'est-ce qui m'arrive ? Tu n'aurais pas dû partir ce week-end, voilà, il va falloir que tu trouves de l'énergie maintenant. Oui... mais où ? J'ai une place assise, c'est reparti pour le trajet Colombes-Paris. 12 minutes. Je ne me sens pas bien. Les larmes coulent, jessaie d'éviter qu'on le remarque. Je suis paniquée. Je ne veux pas y aller. Il y a tant à faire, et je dois assurer, merde. Je n'y arriverai jamais. Je fonde en larmes. Je ne comprends plus rien. L'histoire d'Aude Selly est exemplaire. Dramatiquement exemplaire.

Passionnée, engagée, ambitieuse, dévouée, Aude s'est totalement consacrée à son activité professionnelle : la gestion des ressources humaines dans une société dvergure internationale. À l'aube de ses 30 ans, elle y laissera sa santé, brisée par un burn out dévastateur qui lui a valu une tentative de suicide. Aujourd'hui en convalescence, elle se consacre à alerter les entreprises et les salariés sur les risques immédiats et long terme de l'épuisement professionnel. Extrait de la préface du Docteur Brigitte Font Le Bret, Psychiatre. C'est un vendredi, nous nous sommes donné rendez-vous au Salon du Livre, je connaissais juste son prénom et son nom.

Lorsqu'elle est rentrée dans le café je savais que c'était elle. Elle s'est mise à parler j'ai eu l'impression de poursuivre la lecture de son livre. L'écrit et la parole deux modes d'expression qui chez Aude s'entremêlent. J'ai lu *Quand le travail vous tue - Histoire d'un burn out et de sa guérison* sans m'interrompre comme lorsque j'écoute mes patients qui m'expliquent leurs souffrances au travail. Impossible d'arrêter la parole ou l'écrit sur ces questions, car il faut les accueillir lorsqu'enfin ils sortent. Le problème est bien là : sans espace d'accueil de la souffrance c'est le corps qui parle et de manière violente sous la forme de rejets bien souvent. Aude me dira d'ailleurs qu'elle a écrit son texte qui est devenu son livre. Celui-ci ne nous plonge pas dans le monde du travail mais dans son travail, le sien, unique par définition car on n'aborde pas cette problématique par la généralité ou par une fiche métier. Chaque jour, chaque heure, chaque minute sont différentes, c'est la nature même du travail, même si certains essaient de le cadrer par des procédures. C'est l'écart entre le travail prescrit et le travail réel qui va donner de la respiration ou de l'oppression celui qui le fait. Chaque détail dont parle Aude est important car il aide à comprendre ce qui s'y passe, rien n'est anecdotique. La résistance au réel et les solutions trouvées sont l'essence même du travail et chacune et chacun d'entre nous laisse sa propre empreinte. C'est la plupart du temps la méconnaissance de ce processus et la croyance que le travail peut être protocolisé pour tous qui sont source de souffrance. Aude aime son travail, elle a une grande conscience professionnelle alors elle mange de plus en plus mal, elle finit de plus en plus tard, elle amène des dossiers chez elle. En fait elle est entrée dans le processus de l'épuisement sans s'en rendre compte car cette tape là on pense que s'investir encore plus va permettre de résoudre les problèmes et on dit aux proches que c'est contextuel, que cela ira mieux après. Mais cet après ne viendra pas pour Aude, elle va se retrouver face à un mur, sa hauteur et sa dureté le rendent infranchissable. Elle s'y cogne voulant en perdre la vie. Une longue preuve de reconstruction démarre alors pour Aude et son livre en fait partie. Partager ce qu'elle a vécu avec des lecteurs est pour elle un cri d'alarme pour dire stop tous les blessés du travail qui gardent pour eux leurs douleurs pensant bien souvent que c'est leur faute car ils ne sont pas assez performants. Présentation de l'auteur De retour d'un week-end, les yeux ouverts depuis 5h00, impossible de me rendormir. Je suis épuisée, je me sens mal, j'ai mal au ventre, je suis angoissée. Je n'ai pas envie de me lever. Mais je pars. Tout. J'aurai du temps pour lire les mails et être tranquille. Je pense tout ce qu'il y a à faire. Je suis seule. Les larmes me montent aux yeux. Mais qu'est-ce qui m'arrive ? Tu n'aurais pas dû partir ce week-end, voilà, il va falloir que tu trouves de l'énergie maintenant. Oui... mais où ? J'ai une place assise, c'est reparti pour le trajet Colombes-Paris. 12 minutes. Je ne me sens pas bien. Les larmes coulent, j'essaie d'éviter qu'on le remarque. Je suis paniquée. Je ne veux pas y aller il y a tant à faire, et je dois assurer, merde. Je n'y arriverai jamais. Je fonds en larmes. Je ne comprends plus rien. L'histoire d'Aude Selly est exemplaire. Dramatiquement exemplaire. Passionnée, engagée, ambitieuse, dévouée, Aude s'est totalement consacrée à son activité professionnelle : la gestion des ressources humaines dans une société dvergure internationale. À l'aube de ses 30 ans, elle y laissera sa santé, brisée par un burn out dévastateur qui lui a valu une tentative de suicide. Aujourd'hui en convalescence, elle se consacre à alerter les entreprises et les salariés sur les risques immédiats et long terme de l'épuisement professionnel.