

Bernier, D. (1994). *La crise du burnout*. Montréal : Stanké.

Kabulé W. Wéva

Volume 20, Number 3, 1994

URI: <https://id.erudit.org/iderudit/031746ar>

DOI: <https://doi.org/10.7202/031746ar>

[See table of contents](#)

Publisher(s)

Revue des sciences de l'éducation

ISSN

0318-479X (print)

1705-0065 (digital)

[Explore this journal](#)

Cite this review

Wéva, K. W. (1994). Review of [Bernier, D. (1994). *La crise du burnout*. Montréal : Stanké.] *Revue des sciences de l'éducation*, 20(3), 595–597.

<https://doi.org/10.7202/031746ar>

Bernier, D. (1994). *La crise du burnout*. Montréal: Stanké.

Ce livre examine l'aspect le moins documenté du syndrome du *burnout*, à savoir son évolution ultime et les moyens qui permettent de s'en remettre. En effet, jusqu'à présent, la plupart des auteurs et des chercheurs ont porté leur attention à l'identification du phénomène (manifestations psychiques) et à l'analyse de ses causes (facteurs personnels et organisationnels). Cet ouvrage est le résultat d'une recherche qui avait pour but de répondre à quelques questions spécifiques suivantes: Existe-t-il des constantes dans les moyens utilisés par les personnes ayant résolu avec succès la crise occasionnée par un arrêt de travail pour *burnout*? Ce processus de réso-

lution de la crise est-il marqué par des études, comme celles du deuil par exemple? Peut-on généraliser ce cheminement à toutes les personnes qui souffrent d'un tel syndrome? Le cheminement pour se remettre d'un *burnout* grave est-il spécifique à ce phénomène? La consultation de personnes qui ont réussi cette expérience de résolution a permis à l'auteur de découvrir un cheminement typique et des constantes dans les stratégies utilisées. Deux groupes de personnes qui s'étaient remises avec succès de la crise de l'arrêt de travail occasionné par un *burnout* ont servi de sujets pour l'étude. Compte tenu de l'appartenance professionnelle et institutionnelle de l'auteure, le choix du premier groupe de sujets se fait auprès des intervenants sociaux (différents professionnels qui œuvrent dans le secteur des services sociaux). Les résultats observés auprès de ce groupe d'individus ont été comparés avec les témoignages des seize personnes qui occupent des emplois différents.

Les résultats obtenus ont permis à l'auteure de formuler une théorie du processus de solution de l'épuisement professionnel et de ses applications. Selon cette théorie, le passage d'un arrêt de travail substantiel, pour des raisons psychophysiologiques, à la réinsertion satisfaisante dans le monde du travail se fait dans le cadre d'une démarche qui comporte des constantes. Une partie du travail de résolution s'accomplit selon une succession typique de phases (la reconnaissance du problème, la distanciation, la restauration des capacités, le questionnement, l'exploration, la rupture, les stratégies d'ajustement). En effet, selon l'auteure, ce processus est comparable, par certains aspects, à ceux qu'on observe dans le cadre d'un deuil ou d'un traumatisme et présente des caractéristiques similaires à celles reconnues dans le processus de guérison de maladies physiques.

L'intérêt premier de cet ouvrage, bien documenté et clairement présenté, réside dans les constantes qui ressortent d'une étude comparative faite par l'auteure entre deux groupes, l'un constitué d'intervenants psychosociaux, l'autre de professionnels divers mais qui ont en commun le trait principal de s'être sortis du *burnout*. Compte tenu des similarités observées entre ces deux groupes d'individus, il est possible de conclure que la démarche de résolution du *burnout* correspond aux processus de guérison. L'analyse des expériences et des témoignages fournis par les participants enrichit et permet de combler une lacune importante dans la connaissance de ce syndrome complexe. Les récits de ceux qui ont traversé le *burnout* ont beaucoup à nous apprendre sur ce syndrome décrié dans beaucoup de milieux de travail. L'originalité et la valeur des données présentées dans cet ouvrage ne font pas de doute. Cependant, il aurait fallu également comparer les récits de ces participants à ceux de personnes qui ne s'étaient pas remises avec succès de cette crise. Une telle comparaison aurait permis de connaître les caractéristiques des individus qui traversent avec succès le syndrome du *burnout* et celles de ceux qui ne réussissent pas.

Les sections II et III du livre sont assez bien documentées avec les récits des participants. Malheureusement, les commentaires et les analyses de l'auteure relativement à certains de ces récits semblent trop brefs et le lecteur voudrait vraiment

quelques analyses plus substantielles. Il aurait été préférable que l'auteure approfondisse davantage l'interprétation et qu'elle nous livre davantage le fond de sa pensée sur le sujet.

En somme, le livre sera apprécié pour toute personne qui cherche à faire connaissance avec soi et à remettre sa vie en meilleur ordre à la suite d'un épuisement professionnel.

Kabulé W. Wéva  
Université de Moncton

\* \* \*