

On a tous entendu parlé du burn out, état d'épuisement professionnel au moins une fois... Ce syndrome fait régulièrement l'objet d'articles sur le net ou dans les magazines, depuis quelque temps. Pourquoi ? parce qu'il semble toucher de plus en plus de personnes : serait-ce devenu LA maladie du siècle comme le pensent certains spécialistes ?

A noter que le terme "épuisement professionnel" est impropre car il ne touche pas les seuls travailleurs, et concerne tout le monde. Souvent, il fait suite à des mois de surmenage et d'activité intense.

Cette activité peut être professionnelle mais aussi d'ordre privé voire psychologique ou intellectuel.

La personne qui souffre de burn out ressent une énorme fatigue physique qui s'accompagne le plus souvent de troubles émotionnels.

L'épuisement du corps engendre des symptômes très fréquents qui ne sont pas spécifiques à cette maladie : troubles du sommeil, digestion difficile, manque d'appétit, vertiges, douleurs...

Sur le plan émotionnel, il se traduit en général par une perte de motivation et d'efficacité, une perte de confiance en soi, un désintérêt pour les activités qui nous plaisaient d'ordinaire, de la tristesse accompagnée ou non de crises de larmes, et une fois le gros orage passé, la peur de sombrer à nouveau ... La liste n'est bien sûr pas exhaustive et dépendra de ce que vit et ressent le malade.

Ce qu'il faut savoir c'est que toutes ces émotions peuvent perdurer même longtemps après que le corps a "récupéré".

Les fleurs de Bach sont, là encore, souveraines pour accompagner le malade sur la voie de la guérison, en sus du traitement médical approprié. En effet, elles rééquilibrent les émotions et favorisent une récupération corporelle plus rapide. Le conseiller en fleurs de Bach saura proposer les élixirs spécifiques à chacune des émotions vécues par la personne.

Si un certain nombre d'émotions peuvent être apparemment similaires d'une personne à l'autre, il faudra toujours veiller à choisir les élixirs selon le ressenti spécifique du malade.

Une fleur, du groupe d'états émotionnels "abattement et désespoir" est intéressante à étudier pour les cas de burn out. Il s'agit de l'élixir OAK (chêne).

En effet, les personnes de type "OAK" sont très travailleuses et ne supportent pas que des ennuis de santé puissent les empêcher de mener à bien leurs activités. Elles vont, non seulement, avoir tendance à négliger les besoins biologiques du corps mais aussi ne pas prêter attention aux signes avant-coureur qui se feront sentir même parfois durement. Ce qui les arrêtera, ce sera un effondrement brutal et insurmontable de leurs forces. Souvent, elles se rendent compte trop tard qu'elles ont "tiré sur la corde". Dans ce cas, l'élixir sera souverain, pour ce type de personnalité pour récupérer plus rapidement. Il leur apportera également la modération avant qu'il ne soit trop tard. Ils sauront mesurer leur réserve d'énergie à l'aune de leur activité et apprendront à s'octroyer des temps de repos.

Attention : ça ne veut pas dire que OAK est LA fleur du burn out; ou qu'elle est à donner à toutes les personnes souffrant de burn out; ou que toutes les personnes de ce type feront un burn out !!

C'est juste une piste à explorer !!

Demander l'avis à un conseiller agréé par le Centre Bach mettra toutes les chances de votre côté pour tirer le meilleur profit des fleurs de Bach !

Hélène