

LE FIGARO
magazine

TV



La France de Pernaut

Le présentateur fête ses 30 ans à la tête du JT de 13 heures de TF1. Entretien avec l'homme qui prend chaque jour le pouls du pays. **P. 4**



Patrick Cohen dit tout

Face à la baisse d'audience d'Europe 1, le journaliste fait front et évoque son avenir. **P. 8**

Burn-out :

comment reprendre pied ?



SMITESTOCK PHOTOGRAPHY/REXU

a réussi à sortir du cauchemar. Elle a même eu le courage de quitter son emploi de salariée pour sauter dans l'inconnu...

Kaizen et ayurveda

Nadia a adopté le kaizen, une approche qui vient du Japon et propose d'avancer à petits pas :

« Par exemple, j'avais toujours eu envie de méditer, mais je ne me voyais pas le faire pendant une heure. Alors, modestement, je m'y suis mise dix minutes, tous les matins ».

Elle a aussi bénéficié de la médecine traditionnelle chinoise, a testé avec succès la chiropractie énergétique, l'ayurveda... Parmi les méthodes pouvant aider à refaire surface, le thermalisme est une option à envisager.

Les soins thermaux permettent de mieux gérer son état émotionnel, et certaines stations proposent même d'ajouter un « module » aux cures habituelles de trois semaines, spécifiquement orienté pour éloigner le burn-out. Au Boulou, par exemple, dans les Pyrénées-Orientales, le programme « cure spécifique burn-out » se rattache à la cure « maladies cardio-artérielles ».

Parmi les soins proposés, les curistes bénéficient d'un bilan avec une psychologue, de séances de marche nordique, de relaxation et de musicothérapie, d'activité physique adaptée, de sophrologie, de massage crânien... Ils suivent un atelier pour apprendre à mieux gérer le stress au travail et à une table ronde pour échanger leurs expériences et mieux comprendre le burn-out, ses causes et ses solutions. ●

SOPHIE LACOSTE

Le nez dans le guidon, on tient bon... Avec toujours plus de travail, un téléphone professionnel omniprésent même le week-end, de nouvelles tâches auxquelles il faut s'adapter, des supérieurs qui veulent des résultats, des collègues jaloux... Et, cerise sur le gâteau, on ne reconnaît pas vos mérites.

Vous avez beau posséder un tempérament optimiste et acharné, un beau jour, vous n'arrivez plus à vous lever. Vous pleurez sans trop savoir pourquoi ou vous avez mal partout, vous ne tenez plus sur vos jambes... Vous avez trop de raisons de vous sentir mal et vous vous effondrez. C'est le désormais tristement célèbre burn-out. Quand on est au

creux de la vague, on n'a que faire des conseils. Pourtant, il y en a un, bon à prendre et à retenir : l'humeur est comme une courbe sinusoïdale et il y a toujours une bosse après le creux, du soleil derrière les nuages...

Le corps qui dit stop

Pour Nadia Guiny, auteur du *Pépin et les pépites - Comment faire d'un burn-out une chance!* (La Providence), ce coup dur a été salutaire : « Ce burn-out m'a permis de revenir à ce qui était essentiel. C'est peut-être la plus belle chose qui me soit arrivée dans la vie ». N'écouter pas sa grande fatigue, elle a continué jusqu'au bout à vouloir être perfectionniste. Jusqu'au jour où son corps lui a dit stop. Chez elle, le trop-plein s'est mani-

3,2

Selon une étude publiée par le cabinet de prévention des risques Technologia, le burn-out toucherait environ 3,2 millions de personnes actives en France.

festé par une maladie neurologique, une dystonie cervicale. Celle-ci envoie, par influx nerveux, de mauvaises informations aux muscles, qui se contractent involontairement. A priori, ce trouble est incurable, mais Nadia n'a pas baissé les bras. Essayant près d'une trentaine de techniques et thérapies diverses, elle