

Comment Faire

face à un

Burn-out

en couple

Ce document vous est envoyé par le site rencontre-reussie.com

*Vous pouvez le distribuer à votre entourage,
le partager avec les personnes de votre choix. Tout ce
que je vous demande, c'est de ne pas le modifier.*

*Toute modification apportée à ce document sera une
atteinte aux droits d'auteur.*

*Cette lecture du parasite peut vous rendre plus malin, mais elle
ne vous rendra pas plus riche si vous n'appliquez rien...*

Merci & bonne lecture

__Alain Lesage

Le Burn-out n'arrive pas qu'au travail. Et vous allez constater dans les pages qui viennent qu'il n'est pas tout à fait évident de détecter un Burn out dans votre couple.

Vous apprendrez en revanche à en détecter les signes et à trouver le meilleur moyen de réparer ce qui ne va pas dans votre couple.

6 astuces pour combattre le burn out

LE BURNOUT AMOUREUX GUETTE-T-IL TOUS LES COUPLES?

Comme dans une situation de détresse professionnelle (qui évoque le terme «burnout»), au cœur de cette fameuse crise amoureuse se trouvent aussi des individus épuisés, indécis et très malheureux dans leur relation.

Le taux de divorce atteint presque 50% des ménages, et parmi les couples qui restent ensemble, la moitié vivrait des difficultés importantes mais choisirait de ne pas se séparer. On obtient donc beaucoup de victimes de cet épuisement amoureux.

IDENTIFIER LES PREMIERS SIGNES DU BURNOUT AMOUREUX

On commence par se demander si on aime encore son partenaire. On peut également se sentir mal physiquement, éprouver des difficultés à dormir, de l'épuisement, de la tristesse, plus de nervosité qu'à l'habitude, du découragement.

On ne désire plus l'autre autant. On confie alors ses difficultés à son partenaire et à son entourage.

COMMENT RÉAGIR À DE TELLES MANIFESTATIONS?

Une personne véritablement épuisée doit être prise au sérieux par son partenaire. Présumer qu'il ne s'agit que d'une petite crise temporaire mènera certainement au deuil de la relation ou à une séparation. Le mieux serait de s'intéresser à lui en lui posant les questions suivantes: «Comment te sens-tu?

Ça fait longtemps que tu es comme ça? Qu'est-ce que je peux faire?»

COMMENT GUÉRIR DE CE MAL-ÊTRE CONJUGAL?

On commence par s'informer sur le sujet. De nombreux livres donnent d'ailleurs des conseils précis et bien vulgarisés. Psychologue, sexologue, tout intervenant membre d'un ordre professionnel ou d'une corporation peut aider.

Il existe des médecins généralistes formés en relation d'aide, mais pour des problématiques précises ou complexes comme le burnout amoureux, il vaut mieux consulter un spécialiste.

Il faut aussi que les deux partenaires souhaitent s'en sortir et, bien sûr, qu'ils soient prêts à changer et à se remettre en question.

COMMENT MÉNAGER LES ENFANTS?

Idéalement, on aimerait que les enfants ne soient pas exposés à de tels soucis, mais c'est impossible... Quand les symptômes de la dépression entrent en jeu au sein du couple, ils en sont témoins: les critiques, les tensions, le mépris ou le dénigrement.

On n'a pas à donner toutes les raisons de ces problèmes, mais on peut toutefois les rassurer en leur disant que papa et maman se donnent les moyens d'arranger les choses. Surtout, il ne faut pas leur mentir. Est-ce possible de réapprendre à aimer l'autre? Oui.

L'amour ne se limite pas à la passion amoureuse, que l'on ne contrôle pas et qui peut durer jusqu'à 18 mois... Il devrait être défini de manière globale, par des valeurs comme l'entraide, le soutien, l'encouragement et la complicité. Par le plaisir d'être avec l'autre, le sentiment d'être meilleur à ses côtés.

QU'EST-CE QUI CARACTÉRISE UN COUPLE HEUREUX?

Si on considère deux personnes qui vivent ensemble depuis 30 ou 40 ans, il serait faux de croire que ce couple a toujours été heureux. La vie est trop complexe. Or, en général, ce sont des personnes qui, quotidiennement, se sentent bien avec leur partenaire.

Elles ont le sentiment d'être appréciées et valorisées. Elles s'entraident et encouragent le développement personnel de l'autre. Les besoins comme la sexualité, l'affection, sont aussi comblés chez ces couples. C'est ce qu'on souhaite à tous!

Le Burn Out Parental peut-il avoir des
conséquences sur votre couple ?

Ça ne passe plus avec les enfants. Votre couple prend des coups ?

Apprenez à détecter les signes d'un burn out parental pour éviter les pires conséquences dans votre relation de couple... surtout si vous êtes une famille recomposée en début de relation.

Voici 10 signes qui ne trompent pas vraiment chez chacun des 2 sexes :

Les signes chez les mères

1) Désir de perfection sur tous les paramètres

En développant un fantasme de perfection dans son mode d'éducation cette mère développe une omnipotence sur tous les plans de la vie de ses enfants et règne sur tous les fronts: l'école, l'éducation, leurs relations sociales, les vacances, leur santé.

Elle génère en outre, une course à la performance et les prouesses de sa progéniture représentent sa réussite la plus probante.

2) Etre au bout du rouleau et ne pas s'en rendre compte

"Une mère au bord du gouffre nerveusement et au bout de ses réserves d'énergie, peut en toute inconscience et par souci de continuer à gérer à la perfection toute sa petite tribu, ne pas sentir qu'elle est en train de sombrer".

C'est bien souvent l'entourage qui en prend conscience pour elle, en essayant de l'alerter.

3) L'ambivalence des sentiments

En dépit des grands principes d'éducation qu'elle s'était édictés avant la naissance des enfants, elle se surprend à ressentir des sentiments très contradictoires à leur l'égard.

Les pertes de sang froid sont de plus en plus fréquentes et s'accompagnent parfois de violence et de cris. On assiste également à l'alternance d'un amour passion pour les enfants suivi d'un rejet parfois haineux.

Elle se sent incomprise et victime d'injustice en regard de tout son investissement.

4) L'épuisement physique

Écrasée par une fatigue chronique, rien ne semble pouvoir soulager cet épuisement. Il lui semble qu'il lui faudrait rester des mois sous la couette pour en venir à bout!

5) Sensation d'overdose de tout

Elle a l'impression que la moindre action de la vie quotidienne, surtout en relation avec les enfants revient à gravir l'Everest!

6) Troubles de l'humeur

Accompagnés de plaintes répétitives, pessimistes et dépressives. Le malaise interne devient envahissant. Aussi tant qu'elle a la sensation de ne pas être entendue ou comprise par l'entourage, les mêmes plaintes reviennent en boucles.

7) Absence de désir sexuel, désintérêt pour son partenaire

La sensation d'épuisement est telle, que l'idée d'un rapprochement avec son conjoint est vécue telle une corvée supplémentaire.

8) Affaiblissement de l'estime de soi

Avec l'impression que la vie la dépasse et qu'elle n'a plus la capacité d'en tenir les rênes.

9) Isolement

Elle se replie sur elle-même et évite le contact.

10) Prise de poids ou amaigrissement spectaculaire

11) Troubles du sommeil

En dépit de l'extrême fatigue, il lui est difficile, voire impossible de dormir autrement que par l'aide de somnifères.

Les signes chez les pères

1) Déprime diffuse

Tout semble lourd. Sensation de tristesse et de lourdeur dès le réveil.

2) Troubles du sommeil, souvent accompagnés de troubles de l'humeur et d'un renferment sur soi

3) Fuite dans des comportement addictifs (jeux, sports, achats compulsifs, alcool, drogues)

4) Angoisses ou symptômes d'attaques-paniques avec l'impression de vivre en apnée

5) Débordements violents avec les enfants, cris, brutalité, accompagnés de sentiments ambivalents ou de rejet des enfants

6) Conduites à risques (vitesse excessive au volant,) et sentiment de désespoir

7) Sentiment de perte de contrôle

Il a l'impression de ne tenir aucunement les rênes de sa vie. Perte de sens dans sa vie. En état d'incapacité à rétablir l'ordre dans sa famille, il se sent totalement dépassé par les événements.

8) Envie de fuir, de ne pas rentrer chez soi

9) Difficultés dans sa libido, absence de désir sexuel, pannes, désintérêt pour la vie de couple

10) Envie d'aller voir ailleurs...

Il se jette à corps perdu dans le travail, s'échappe en passant parfois beaucoup de temps sur des sites de rencontres sur internet ou s'absorbe des heures durant dans des jeux, sur son ordinateur, tout est bon pour fuir dans des activités annexes qui permettent d'être ailleurs.

Si vous vous reconnaissez dans un ou plusieurs de ces symptômes, plus que jamais, il est temps de réagir et de faire un état des lieux sérieux de la situation dans la famille et s'il le faut, vous faire aider par un professionnel.

A tout moment il est possible de recadrer des comportements qui ont débordé en tous sens.

Les enfants ne naissent pas avec le gène de l'enfant infernal ou avec l'envie de saboter la vie de leurs parents. Leurs comportements pénibles et parfois ingérables en apparence, sont autant de signes d'une difficulté familiale globale.

Souvent débordés par leurs pulsions archaïques agressives et envahissantes, ils sont désespérés de ne pas trouver un cadre rassurant dans une autorité cohérente et positive de leurs adultes.

Plus ils les sentent perdus ou laxistes et plus ils débordent dans des attitudes provoquantes, espérant inconsciemment trouver la limite qui les recadrerait et les apaiserait enfin.

3 Conseils pour éviter le Burnout Amoureux

Michèle Lemieux, de « *Psycho santé* » propose 3 conseils pour éviter le burnout dans votre couple. Les voici :

1# Ne pas aller trop loin dans les conflits, prévenir l'escalade et éviter la multiplication des interactions malheureuses (mepris, dénigrement, paroles blessantes)

2# Encourager le développement personnel et l'épanouissement de l'autre. C'est par ailleurs la principale raison pour laquelle les gens entrent en relation aujourd'hui : bonifier leur bien-être personnel.

3# Ne pas négliger le couple. Prendre du temps à deux et avoir des projets ensemble.

Les 7 Trucs d'Antoine Peytavin pour s'en sortir avec un burn out amoureux

Antoine Peytavin, du site jesauvemoncouple.com propose 7 trucs pour se débarrasser d'un burn out de couple.

Lisez bien :

1# Le détecter et l'accepter, à deux

Une personne qui souffre de burn-out a besoin d'être reconnue dans son mal-être par son entourage mais elle doit également accepter son état pour pouvoir le combattre. L'autre partenaire doit prendre le burn-out au sérieux et accompagner son conjoint dans ce combat.

2# Comment le conjoint peut-il aider ?

Le partenaire doit faire l'effort d'être à l'écoute de son conjoint, lui parler et lui proposer son aide. Le fait de s'intéresser à la personne en détresse modifiera son état mental et lui donnera plus d'armes pour combattre son mal-être.

Si la personne se sait accompagnée de son conjoint, elle guérira plus facilement.

3# En pratique, que faire ?

Avant tout, s'informer au maximum sur le sujet : livres, thérapeute, sexologue, médecin généraliste et toute personne professionnelle capable d'apporter son

expertise. Attention, le chemin se fait à deux car ce sont les deux partenaires qui doivent effectuer un chemin de guérison.

Pour ce faire, il faut la volonté et le consentement des deux.

4# Réapprendre à aimer l'autre

L'amour ne se limite pas à la passion amoureuse. La passion est merveilleuse mais elle ne dure qu'un temps. Le couple doit apprendre à s'aimer sur de nouvelles bases : entraide, soutien, encouragement, activités à deux et la complicité.

Les partenaires doivent se sentir heureux de partager un moment avec l'autre et se sentir grandir.

5# Devenir un couple sain et heureux

Le bonheur, ça se décide. Il ne vient pas seul et il implique de l'investissement personnel. Il se crée chaque jour avec une bonne dose de bonne volonté, d'amour et de patience.

Le but est de se sentir bien avec l'autre au quotidien, de se sentir apprécié et valorisé. Ces attitudes encouragent le développement personnel.

Lorsque cette nouvelle complicité et le bien-être s'installe dans le couple, c'est tout naturellement que le reste s'installe.

6# Une sexualité épanouie

La complicité au lit est essentielle. Parler à son conjoint, le guider dans son plaisir et être assez ouvert pour le combler, c'est le succès d'une sexualité épanouie.

La communication ouvre toutes les portes, même celles du plaisir.

7# Travailler au quotidien

L'équilibre sentimental ne s'obtient pas en un jour. Une fois atteint, le plus dur va être de le préserver. Avec beaucoup d'amour et d'attention, tout comme une belle plante, vous arriverez à l'entretenir sur la durée.

Vous avez maintenant quelques armes pour lutter efficacement contre le Burn Out dans votre couple.

Ne laissez pas la mayonnaise prendre et agissez vite. Dans quelques semaines, il sera peut-être trop tard.

Pour compléter votre lecture, vous pouvez également lire cette article : [SYMPTOMES DE BURNOUT EN COUPLE & RUPTURE AMOUREUSE](#)

Alain L.