

L'épuisement professionnel

Première partie : Vertige	7
C'est juste un coup de fatigue.....	8
Premiers signes d'inquiétude.....	10
Une consultation.....	11
Chercher refuge.....	14
Malgré la fatigue, organiser, informer.....	14
Une indicible douleur.....	15
La psychiatrie s'en mêle.....	16
Parler, oui, mais que dire?.....	18
Encore 25 minutes!.....	19
Un carnet de notes.....	21
Dans l'écriture, le corps.....	22
Oui, mais, vivre?.....	24
L'administration, une menace supplémentaire.....	25
Un impact financier lourd.....	27
Communiquer avec son employeur.....	27
La lourdeur et l'ennui.....	29
Un <i>alter ego</i>	31
L'enfer, c'est le déni.....	32
Un signe avant-coureur.....	34
Cravacher, vite.....	35
Quelques pièces d'un puzzle complexe.....	36
Une journée de malade.....	37
Entre colère et silence.....	39
Ambivalence.....	40
Laisser faire.....	41
Questions sans réponses.....	44
Chaos des émotions. Friche des pensées.....	46
Mais voilà qu'au chapitre des emmerdes, il y a du neuf.....	47
Infimes variations.....	49
De l'importance des faits objectifs.....	50
Clinique du stress.....	52

Invisible maladie, risible maladie	56
Stress Story	58
Derrière l'arbre, une forêt	60
Des champions et des mièvres	62
Une sortie de crise, enfin ?	64
Deuxième partie : Respirer	67
Un nouvel espace	68
Liberté surveillée	69
Le spectre du manque	70
Partir. C'est une urgence	71
Devancer la rechute	73
Une prise de recul	75
Un autre rythme s'impose	76
L'argent, encore, toujours !	77
Si c'était possible, tout arrêter, s'arrêter	78
Un temps entre deux temps	80
Troisième partie : L'avenir	83
Est-ce que guérir c'est fonctionner, docteur ?	86
<i>Bibliographie</i>	89