

Burn-out : les étapes clés pour récupérer, reprendre le travail et éviter la rechute selon un psychologue



Dans cette nouvelle chronique de "Bien, et vous ?", Maximilien Bachelart, psychothérapeute, nous donne les étapes clés pour reprendre le travail après un burn-out. © Getty Images

Écrit par [Lisa Jardini](#) Publié le 28/03/2026 à 06h00 Temps de lecture : 4 min

Grand Est

[copier le lien](#)

Article rédigé par les services programmes.

Recevez tous les jours les principales informations de votre région



qui va bien au-delà du simple repos.



La Quotidienne Société

De la vie quotidienne aux grands enjeux, recevez tous les jours les sujets qui font la société locale, comme la justice, l'éducation, la santé et la famille.

France Télévisions utilise votre adresse e-mail afin de vous envoyer la newsletter "La Quotidienne Société". Vous pouvez vous désinscrire à tout moment via le lien en bas de cette newsletter. [Notre politique de confidentialité](#)

Le burn-out ne se guérit pas en soufflant quelques semaines avant de reprendre exactement là où l'on s'était arrêté. C'est le message central que le psychothérapeute Maximilien Bachelart a tenu à transmettre lors de son intervention dans notre émission de santé et bien-être, [Bien, et vous ?](#). Il propose un cheminement, étape après étape, à la fois pratique et progressif, pour reconstruire durablement.

S'arrêter, souffler et repartir exactement comme avant, c'est précisément ce qu'il ne faut pas faire dans un burn-out.

Maximilien Bachelart, Dr en Psychologie & Psychothérapeute

S'arrêter et ralentir vraiment

Les deux premières étapes constituent le socle indispensable : l'arrêt maladie, puis une phase active de ralentissement. Il ne s'agit pas de ne rien faire, mais de désintoxiquer le système nerveux des surstimulations quotidiennes. Maximilien pointe notamment le rôle néfaste des écrans le soir. *"On a une lumière bleue qui va retarder l'endormissement. Trop d'écrans créent un stress intérieur important. Si on est stressé ou si on a du mal à dormir, il faudra mettre ça sur pause."* Réduire la télévision, éviter la planification excessive, limiter la réflexion intense : autant de petits gestes qui permettent au cerveau de décompresser progressivement.

Réancrer le corps et l'esprit

Les étapes 3 et 4 visent à remettre le corps au centre. Soigner son alimentation, souvent négligée en période de burn-out, est présenté comme un prérequis essentiel. Vient ensuite la remise en mouvement physique. *"Remettre du corps là où il y avait trop de cerveau. Activité physique, marcher, rencontrer des gens, discuter plutôt que de ruminer"*, explique Maximilien. La cinquième étape, paradoxale en apparence, est de ne pas culpabiliser de ce moment d'arrêt. Ce temps est décrit comme *"primordial"* : on prépare le corps et l'esprit à une éventuelle reprise ou à un changement de cap professionnel.

Comprendre ce qui s'est passé

Une fois la machine un peu plus au calme, il est temps de réfléchir à ce qui a conduit au craquage. Pourquoi ? Angoisses, peur du jugement, fuite de la vie personnelle dans le travail ? Le psychothérapeute recommande d'entreprendre cet exercice d'introspection avec un professionnel. *"Le psychologue va permettre de donner un peu plus de profondeur à tout ça, parce qu'il a une personne en face de lui et il la connaît."* C'est ensuite le moment de lister ce qui a dysfonctionné, afin d'envisager sereinement un retour professionnel.

Recevez tous les jours les principales informations de votre région



accueil



replay

Reprendre et mesurer le changement

Reprendre le travail, car fuir ne résout rien. Elle peut aussi prendre la forme d'une reconversion ou d'une formation. Mais c'est la dernière étape qui donne tout son sens au parcours : mesurer concrètement en quoi l'on a changé. Cela peut prendre la forme de discussions avec son partenaire de vie par exemple : *"On parle beaucoup moins du boulot le week-end ; tu rejoyes avec les enfants. Il faut pouvoir réaliser en quoi on a changé"*, conclut le psychothérapeute. Ces étapes forment un cercle plutôt qu'une ligne droite : on repart au travail, certes, mais transformé. Le burn-out, s'il est traversé avec conscience, peut devenir une véritable opportunité de réajuster son rapport au travail et à soi-même.

 durée de la vidéo : 00h05mn12s



Maximilien Bachelart, docteur en psychologie & psychothérapeute nous donne les étapes clés et essentielles pour sortir du burn-out. ● ©France Télévisions

Envie de faire le plein d'astuces bien-être ? Sport, gastronomie, sexualité, les experts et invités vous livrent leurs conseils pour une vie plus saine et joyeuse dans, [Bien et vous ?](#) l'émission bien-être, chaque mercredi et vendredi à 9h05 sur France 3 Alsace et sur [france.tv](#).

Cet article vous a intéressé ? Partagez-le



Résultats des élections municipales 2026

[Consulter les résultats](#)

Recevez tous les jours les principales informations de votre région

