

<https://www.pressegauche.org/Quand-le-burn-out-de%CC%81vore-une-vie1-Le>



Quand le burn-out de vore une vie1. Le...

- Culture - Livres et périodiques -



Date de mise en ligne : vendredi 11 septembre 2020

Copyright © Presse-toi à gauche ! - Tous droits réservés

Quand le burn-out de vore une vie¹. Le burn-out, mal du sie cle². Burn-out, spirale infernale³. Le burn-out touche aussi les enfants⁴. 31.000 enfants sous Rilatine. Inque tant⁵. Hors des rails scolaires, le parcours du combattant des enfants « dys »⁶. En compe tition, 1 sportif sur 54 est positif aux contro les antidopage !⁷ Le danger des pilules pour sportifs⁸. Pr Chazal : « On atteint les limites de l'organisme »⁹.

Re gulie rement, la presse nous alerte sur ces nouveaux maux du sie cle. les sympto mes sont connus. des pistes sont me me e voque es pour nous soulager de ces fardeaux qui plombent notre quotidien. avec un certain embarras du choix. le travailleur e reinte , le parent de sabuse ou le sportif de glingue pourront se tourner vers un psy ou un coach adepte des tutos sur Youtube, ingurgiter des me dicaments ou concocter des plantes me dicinales, pratiquer la me ditation avec un bol tibe tain, participer a des the rapies de groupe ou on applaudit en agitant les mains, de vorer des bouquins sur les enfants turbulents et e prouver de nouvelles techniques de la pe dagogie alternative...

Mais les causes profondes sont rarement pointe es du doigt. A croire que le burn-out, l'hyperactivite ou les proble mes musculaires se re pandraient dans la socie te a partir d'une myste rieuse bacte rie que les scientifiques n'auraient pas encore identifie e. C'est bien tout le me rite du travail effectue par Carlos Perez. en remontant le mal jusqu'a la racine, il permet de cerner les causes de cette e pide mie propre a notre e poque. il e tablir ainsi des liens saisissants entre les mondes du travail, de l'e cole et du sport. surtout, il de montre comment les me canismes qui re gissent notre mode le e conomique ont produit une ide ologie qui influence notre mode de vie. la course au profit et le rendement maximum ne sont pas l'apanage des multinationales et autres traders. le petit salarie subit lui aussi des pressions constantes pour sortir le meilleur de lui-me me. il y est pre pare de s le plus jeune a ge, a l'e cole, ou les e le ves sont constamment e value s et trie s. le sport n'est pas en reste. la compe tition y dicte son rythme, l'excellence est vise e par la re pe tition inlassable des me mes gestes techniques.

Rien de naturel a tout cela. Plus la science progresse, plus elle prouve que l'e tre humain est conc'u pour e tre solidaire. Mais l'ide ologie dominante entend nous faire croire que l'homme est un loup pour l'homme. Pour survivre dans la jungle du 21e sie cle, chaque individu doit apprendre a se surpasser. les plus faibles resteront sur le quai.

Nous sommes ainsi soumis a des pressions constantes, et notre corps peut la cher, comme n'importe quelle soupape. Carlos Perez e tait aux premie res loges pour le constater. Coach sportif, il a vu de filer dans sa salle des adultes ou des enfants broye s par la machine, des professionnels ou des amateurs sacrifie s sur l'autel du rendement. Mal de dos pour l'un, de pression pour l'autre, de chirures a re pe tition par ci, troubles comportementaux par la ... notre corps recrache les pressions impose es par ce monde fou tournant a 100 a l'heure.

Poser le bon diagnostic est essentiel si l'on veut de gager des solutions efficaces. A travers ce livre, Carlos Perez s'y emploie avec une pertinence salubre. dressant un paralle le avec le pillage de notre environnement, il the orise le concept d'e comotricite . Comme me re nature, notre corps et les gestes qui lui sont impose s subissent une exploitation mortife re. donnant e cho aux nombreuses campagnes de rive es du mouvement e cologiste, Carlos Perez pro ne donc le de veloppement durable de l'e tre humain. Cette urgence n'a rien a envier a son pendant climatique. il faut que cet appel soit entendu.

Notes

1. la libre Belgique, 29 septembre 2018. 2. la dernie re Heure, 8 mai 2018.
3. le soir, 3 janvier 2018.
4. la dernie re Heure, 17 juillet 2017.

5. le soir, 28 mars 2013.

6. le Figaro, 10 octobre 2018.

7. sud Presse, 8 novembre 2016. 8. le soir, 22 de cembre 2016.

9. le Figaro, 3 octobre 2017.

11

12_ TraiTe de biokine sie

TraiTe de biokine sie _13

14_ TraiTe de biokine sie

page8image59810960