

## Burn out amoureux : quels sont les signes ?

[Sophie Raffin, journaliste santé](#), publié le 06/12/2019 à 04:38

Validé par [Véronique Kohn - Psychologue et psychothérapeute](#)

**Le burn out ne concerne pas uniquement la sphère professionnelle, il peut également être amoureux. La quête du bonheur et de la réussite de son couple peut aussi nous faire craquer. Quels sont les signes de cet épuisement affectif généralisé ?**



### Burn out amoureux : qu'est-ce que c'est ?

Au début de notre histoire, le plus souvent à ses prémices... notre [couple](#) semble indissociable de la **passion**. Puis avec la maison, le travail, les enfants, le quotidien... l'exaltation de la vie à deux laisse place à la **routine**. Certains ont du mal à accepter ce délitement de leur conte de fée et peuvent finir en **burn out amoureux**.

Comme celui lié au [travail](#), le burn out amoureux correspond à un **effondrement physique et psychique**... sauf qu'il est ici provoqué par l'écart important entre le couple idéalisé et la réalité.

Véronique Kohn, psychologue et psychothérapeute, explique "la personne en burn out amoureux veut absolument **réussir son couple**. Malgré les disputes, les désaccords et les tensions psychiques que ça lui créent, elle ne voudra pas lâcher. Se séparer, prendre de la distance lui sera impossible. Seule la réussite de son couple comptera".

La spécialiste ajoute "c'est très souvent lié à la passion ou à nos rêves de romance, il y a en **trop**. À un moment, la personne n'a plus les ressources pour faire tendre son histoire d'amour vers son objectif ça brûle et il y a un effondrement du système, notamment nerveux".

Ces **personnes surinvestissent la sphère amoureuse** au détriment des autres éléments de leur vie (professionnelle, personnelle, amicale...). La vie à deux et le compagnon sont vus comme les éléments indispensables au bonheur.

### **Burn out amoureux et dépression amoureuse : comment faire la différence ?**

Aussi bien le burn out amoureux que la **dépression amoureuse** sont liés à une situation affective difficile. Toutefois, ils ne reposent pas sur les mêmes problématiques.

“La dépression a attiré à la **quête de sens**. Par exemple “ma vie n’a plus de sens”, “j’y crois plus”. Si je me sépare, je touche le vide existentiel et je ne gère pas ça. Dans le burn out, la personne veut absolument **croire à son histoire** même si elle n’a plus les ressources pour faire face”.

### **Burn out amoureux : quels sont ses signes ?**



Les **signes** du burn out affectif sont très similaires à ceux de son homologue professionnel. Le trouble se caractérise par :

- une **fatigue chronique** ;
- de l’anxiété, une boule au ventre ;
- le **sentiment de ne plus faire face** : “la phrase “je n’y arriverai pas” revient souvent dans la bouche des patients” précise la psychologue ;
- un **retrait social**, envie de s’isoler ;
- des **ressentiments** envers le compagnon ;
- le sentiment d’être **pris au piège** ;
- une **anhédonie** (incapacité à avoir accès au plaisir) ;
- un débordement émotionnel ;
- de l’**obsession**.

Véronique Kohn précise “Comme il s’agit d’un dérèglement du système nerveux global, on voit aussi souvent apparaître des **troubles du sommeil**, des **maux d’estomac** et des **troubles somatiques** tels que des problèmes de peau, de tension (hypertension, hypotension) ou de l’irritabilité”. Le stress excessif aggrave le terrain de fragilité.

Et, malgré ces difficultés et ces souffrances, la séparation du couple reste **inenvisable** pour la personne qui souffre d’un burn out amoureux.

### **Burn out amoureux : quel est le profil de ceux qui en souffre ?**



Le **burn out amoureux** touche surtout la gent féminine. La praticienne explique “Les femmes sont les plus susceptibles de surinvestir la **sphère amoureuse**. Aussi bien nos sociétés occidentales que les contes ou les films hollywoodiens transmettent l’idée que pour être heureuse et accomplie, une femme doit réussir sa vie amoureuse. Les hommes ressentent moins le poids de la réussite du couple”. Elle poursuit “Ainsi si cela ne marche pas, on va dans le drame”.

Les profils sensibles au burn out amoureux sont par ailleurs :

- les personnes qui ont des problèmes d’**insécurité** : “ le surinvestissement part souvent d’une insécurité, d’une dépendance affective” ;
- les **passionnés**, les amoureux de l’intensité ;
- les personnes qui veulent **trop bien faire** ou réussir tous les défis ;
- celui qui s’adapte et prend sur lui ;
- les **idéalistes** : les patients qui gardent toujours l’espoir que l’autre change.

### **Quels sont risques pour les candidats au burn out**

Véronique Kohn explique "Toute la physiologie de la personne en burn out amoureux est dérégulée. Elle n'a **plus d'énergie vitale**. Elle devient incapable de travailler de s'occuper des enfants...".

La sphère émotionnelle est instable. La personne voit sa pensée et son raisonnement complètement déréglés. Elle **pense tout le temps à sa relation**. Sans l'aide d'un tiers, elle n'est plus en mesure de se sortir de ce cercle vicieux. L'épuisement mental et physique peut conduire - dans les cas les plus graves - au [suicide](#).

## Que faire face à un burn out amoureux ?



### Lorsqu'on est la personne concernée

Pour se défaire de ce surinvestissement de la vie affective, il faut déconstruire et se détacher de son [idéal du couple](#). "Les patients pensent souvent "si je perds cette personne, je vais me priver de quelque chose, je ne pourrai pas gérer, je ne peux pas vivre sans lui/elle". Il faut se demander pourquoi on croit avoir tant besoin de l'autre ? **D'où vient cette insécurité ?**", explique la psychologue.

Elle ajoute "surtout, il faut **sortir de l'amour romantique**, l'idée des âmes sœurs, le trip ado : un être vous manque et tout est dépeuplé".

Pour mettre un terme à ce schéma, il est recommandé de communiquer sur son mal-être ou encore ses attentes et besoins.

Il est aussi préférable de mettre de la distance avec la passion amoureuse :

- en premier lieu **géographique** : partir se ressourcer ailleurs permettra de recharger les batteries mises à mal par cet épuisement chronique ;
- puis **mentale** : s'investir dans de nouvelles sphères, dans de nouveaux domaines, avoir de nouveaux projets extérieurs au couple, élargir son tissu relationnel.

### **Lorsqu'on est le partenaire**

Le compagnon d'une personne atteinte d'un burn out amoureux est dans une **position compliquée**. Véronique Kohn explique "il a souvent la volonté de l'aider. Or, il ne parvient pas à atteindre l'endroit qui permettrait à la personne en souffrance de se détendre. Cela ravive la détresse". Le partenaire est ainsi souvent assez impuissant face au burn out amoureux. "Il est partie prenante de la situation, car c'est lui le stimulus du mal-être. Il est donc compliqué pour lui d'intervenir".

Il peut toutefois tenter de convaincre l'autre de **parler à un tiers**, que cela soit ami ou un professionnel. Toutefois, il pourra tenter d'échanger sur la difficulté rencontrée s'il sait rester dans une **posture neutre et bienveillante** : je t'écoute sans vouloir te sauver, ni me défendre, ni chercher à résoudre le problème.