

A photograph of a woman with long brown hair, wearing a white t-shirt and a beige cable-knit sweater. She is covering her face with both hands, with her fingers spread, suggesting a state of stress, exhaustion, or burnout. The background is a soft, out-of-focus indoor setting.

E-BOOK

BURN-OUT

LE PREVENIR
& S'EN SORTIR

Claire Fernandes

Psychologue du travail & Sophrologue

Avant de commencer...

Depuis plus de 14 ans, j'accompagne des personnes confrontées au stress, à l'anxiété et à l'épuisement. En tant que psychologue, sophrologue et coach, j'ai pu observer combien le burnout peut s'installer insidieusement et impacter chaque aspect de la vie.

Cet e-book a été conçu comme un guide pour vous aider à mieux comprendre ce phénomène, en repérer les signes et adopter des stratégies concrètes pour le prévenir ou en sortir. Mon approche est holistique : elle prend en compte votre bien-être mental, émotionnel et physique pour vous accompagner vers un équilibre durable.

Je vous invite à parcourir ces pages avec bienveillance envers vous-même. Ce guide est une première étape vers plus de sérénité et d'épanouissement.

Prenez soin de vous,

Claire



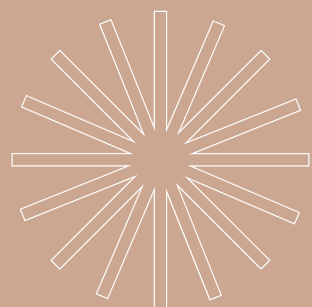


PLAN

- 0 1 DE QUOI PARLE-T-ON ?
- 0 2 LES CAUSES DU BURNOUT
- 0 3 LES PHASES DU BURNOUT
- 0 4 LES CONSÉQUENCES DU BURNOUT
- 0 5 COMMENT PRÉVENIR LE BURNOUT
- 0 6 COMMENT AGIR FACE AU BURNOUT
- 0 7 CONCLUSION



DE QUOI PARLE-T-ON?



Définition

Issu des travaux de recherches du psychiatre et psychothérapeute Herbert Freudenberger, le terme de « burn out » ou « syndrome d'épuisement professionnel » est apparu dans les années soixante-dix.



OMS

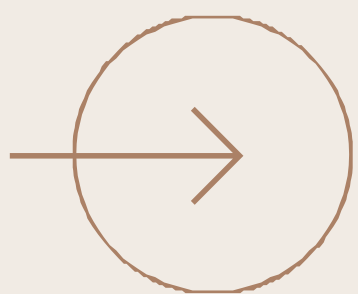
"sentiment de fatigue intense, de perte de contrôle et d'incapacité à aboutir à des résultats concrets au travail."

INRS

"ensemble de réactions consécutives à des situations de stress professionnel chronique."

A quoi le reconnaît-on?

LES SYMPTÔMES DU BURNOUT



01

L'épuisement physique

fatigue permanente,
tensions musculaires (mal
de dos, nuques...), insomnies,
migraine, maux de ventre,
infections fréquentes, etc.

02

L'épuisement cognitif

Troubles de la concentration,
de la mémorisation,
confusion, difficultés à
prendre des décisions...

03

L'épuisement émotionnel

L'épuisement peut entraîner un
sentiment de perte de contrôle,
des peurs, de l'anxiété, de
l'irritabilité, de la
démotivation, perte de
confiance en soi...

04

L'épuisement de l'empathie

Repli sur soi, froideur
inhabituelle, indifférence,
cynisme voire hostilité
envers les personnes que l'on
côtoie dans le travail.



2

LES CAUSES DU BURNOUT

LES FACTEURS LIES AU TRAVAIL

- Surcharge de travail
- Pression temporelle
- Faible contrôle sur son travail
- Faibles récompenses
- Manque d'équité
- Conflits de valeur
- Demandes contradictoires
- Perte de sens
- Exigence émotionnelle





LES FACTEURS PERSONNELS



comme pour le stress au travail, les études montrent que les traits de personnalité jouent un rôle dans la survenue de l'épuisement professionnel.

On peut notamment, citer le lien entre ce syndrome et le caractère consciencieux (être méthodique, organisé, soigneux, méticuleux, persévérant, etc.)

Un autre aspect individuel à prendre en compte est l'importance primordiale du travail dans la vie et l'identité de l'individu (sens donné au travail, valeurs qu'il véhicule).



LES PHASES DU BURNOUT

LES 4 PHASES



ALARME

Le stress est le premier signe de cette première phase du burn-out. Il se manifeste de façon répétée et pendant une longue période. On parle alors de stress chronique.

RESISTANCE

Le corps de la personne s'habitue progressivement au stress permanent et les signaux d'alarme physiques s'estompent peu à peu. Le corps est cependant toujours en souffrance mais l'individu ne s'en rend plus compte. Cette phase est cruciale car le déni s'installe.

RUPTURE

L'organisme a atteint la limite de ses capacités de résistance et certains symptômes physiques réapparaissent. A ce stade le repos n'est plus réparateur et on voit apparaître les symptômes cognitifs et émotionnels.

BURNOUT

L'individu finit par s'épuiser, tant en ce qui concerne ses aptitudes physiques que psychiques. En effet, son système de défense est dépassé et il n'est plus capable d'affronter le stress chronique. C'est le burn-out.



4

LES CONSEQUENCES DU BURNOUT

Quelles effets sur la santé ?

En plus de la fatigue généralisée, le burn-out peut avoir des conséquences:

NERVEUSES	CARDIAQUES	DIGESTIVES	HORMONALES	IMMUNITAIRES
insomnies, irritabilité, troubles de la mémoire et de la concentration, dépression...	hypertension, troubles du rythme, infarctus...	troubles de la digestion, douleurs abdominales, ulcères...	pré-diabète, hyper ou hypothyroïdie, hyper- cholestérol, cycle des règles perturbé...	effondrement des défenses immunitaires: infections à répétition, allergies..



COMMENT PREVENIR LE BURNOUT ?

"Mieux vaut prévenir que guérir"

LA PREVENTION AU NIVEAU COLLECTIF

- Veiller à ne pas surcharger certains postes ou salariés
- Favoriser le soutien social et éviter l'isolement : mise en place de groupes d'échanges sur les pratiques professionnelles, renforcement du travail en équipe...
- Améliorer le retour sur l'efficacité du travail, la reconnaissance du travail accompli,
- Etre vigilant au traitement équitable des salariés,
- Eviter les conflits éthiques autour de la qualité du travail, en partageant les objectifs réalistes et les manières de faire pour les atteindre.





LA PREVENTION AU NIVEAU INDIVIDUEL

Apprendre à :

- définir et poser ses limites (savoir dire non),
- réguler son stress et ses émotions,
- demander de l'aide,
- prendre du temps pour soi,
- adopter une bonne hygiène de vie (pratique d'une activité physique régulière, une alimentation saine, etc).
- bien s'entourer et discuter avec ses proches des difficultés vécues au travail afin de se sentir soutenu.



COMMENT AGIR FACE AU BURNOUT ?



DEMANDER DE L'AIDE!

Guérir d'un burn out n'est pas seulement une question de volonté et d'énergie. Car le problème a des racines multiples et complexes, qu'elles soient biologiques, immunitaires, hormonales ou psychologiques.

L'amélioration exige donc un accompagnement multidisciplinaire c'est-à-dire par plusieurs professionnels et à des moments différents.

Qui consulter?

A chacun son rôle



01

Le médecin traitant

Il est la première personne à rencontrer. Il est « le chef d'orchestre » du suivi thérapeutique et prescrira un arrêt de travail souvent incontournable.

02

Le psychologue

vous accompagne dans une phase de récupération et de reconstruction personnelle. L'approche cognitivo-comportementale occupe une place de choix dans le traitement du burn out.

03

Le sophrologue

Il vous aide à prendre conscience de votre corps, à le « sentir », à l'écouter, à savoir décoder les signaux pour mieux gérer votre stress, émotions...

04

Le coach ou consultant

Enfin une fois que vous aurez récupéré de la fatigue, avec le coach, vous ré-envisagerez votre projet professionnel et les perspectives de reprise de travail.

Les 5 étapes essentielles pour sortir du burnout:



1

Reconnaître et accepter son état :

- ✓ Identifier les signes du burnout et comprendre son fonctionnement.
- ✓ Vous pouvez faire **ce test** pour savoir où vous en êtes.

2

Revenir au corps et apprendre à réguler son système nerveux:

- ✓ Priorité au repos
- ✓ Savoir identifier l'état de son système nerveux et adopter des pratiques de régulation adaptées

3

Apprendre à ralentir et poser ses limites

- ✓ Apprendre à écouter ses besoins et à arrêter le mode "pilote automatique"
- ✓ Dire non sans culpabiliser et apprendre à s'affirmer
- ✓ Identifier les facteurs qui ont contribué au burnout pour éviter la rechute

4

Guérir en profondeur avec une approche holistique

- ✓ Savoir prendre en compte tous les plans de notre être (physique, émotionnel, mental, énergétique)
- ✓ Adopter une routine d'hygiène émotionnelle et énergétique
- ✓ Identifier ses croyances limitantes et les remplacer par de nouvelles pensées plus positives

5

Se reconstruire et retrouver du sens

- ✓ Trouver ce qui nourrit vraiment son âme et redéfinir ses priorités
- ✓ Se reconnecter à ses aspirations profondes
- ✓ Cultiver un état d'esprit de résilience et de confiance en soi



Conclusion:
"Et si le burnout était
une chance?"

Le burn out est souvent une occasion de redécouvrir le sens que l'on souhaite donner à sa vie, de repenser à ce que l'on souhaite réellement faire, à ce qui nous tient à cœur.

Se concentrer sur l'essentiel, retrouver sa place au sein de la famille, redécouvrir ses enfants que l'on ne voyait plus grandir...sont autant de cadeaux cachés du burnout.

« Je ne perds jamais, soit je gagne, soit j'apprends. »

Nelson Mandela





RETROUVEZ- MOI SUR:



Mon site internet:

<https://www.claire-fernandes.fr/>



Instagram:

@claire.fernandes.sophro.psy



Ma Newsletter:

Pour des conseils en santé mentale, développement personnel et professionnel et être informés en avant première de mes actualités et événements (ateliers, conférences...)