Le burn-out

Sarah Torche
kinésiologue
Éclaireuse de potentiel

Créé par

Sarah Torche

WWW.KINESIOLOGUE-SANTE.FR

SOMMAIRE

- Chapitre 1 : Quand le burn-out est là
- Chapitre 2 : Les causes du burn-out
- Chapitre 3 : Qui est sujet au burn-out ?
- Chapitre 4 : Quand le corps lâche
- Chapitre 5 : Priorité n°1 : Rétablir votre énergie
- Chapitre 6 : Fluctuations d'énergie
- Chapitre 7 : Priorité n°2 : vous faire aider
- Chapitre 8 : Le burn-out se soigne-t-il avec des médicaments ?
- Chapitre 9 : Les questions et les émotions qui s'invitent
- Chapitre 10 : Le rôle de l'entourage
- Chapitre 11 : Les petites phrases assassines
- Chapitre 12 : Combien de temps dure un burn-out ?
- Chapitre 13 : Priorité n°3 : Introduire les changements
- Chapitre 14 : Préparer la reprise du travail
- Chapitre 15 : Gare à la rechute !

PRESENTATION

Bienvenue,

Vous avez pris la bonne décision de commencer à vivre une vie encore plus réussie et plus heureuse.

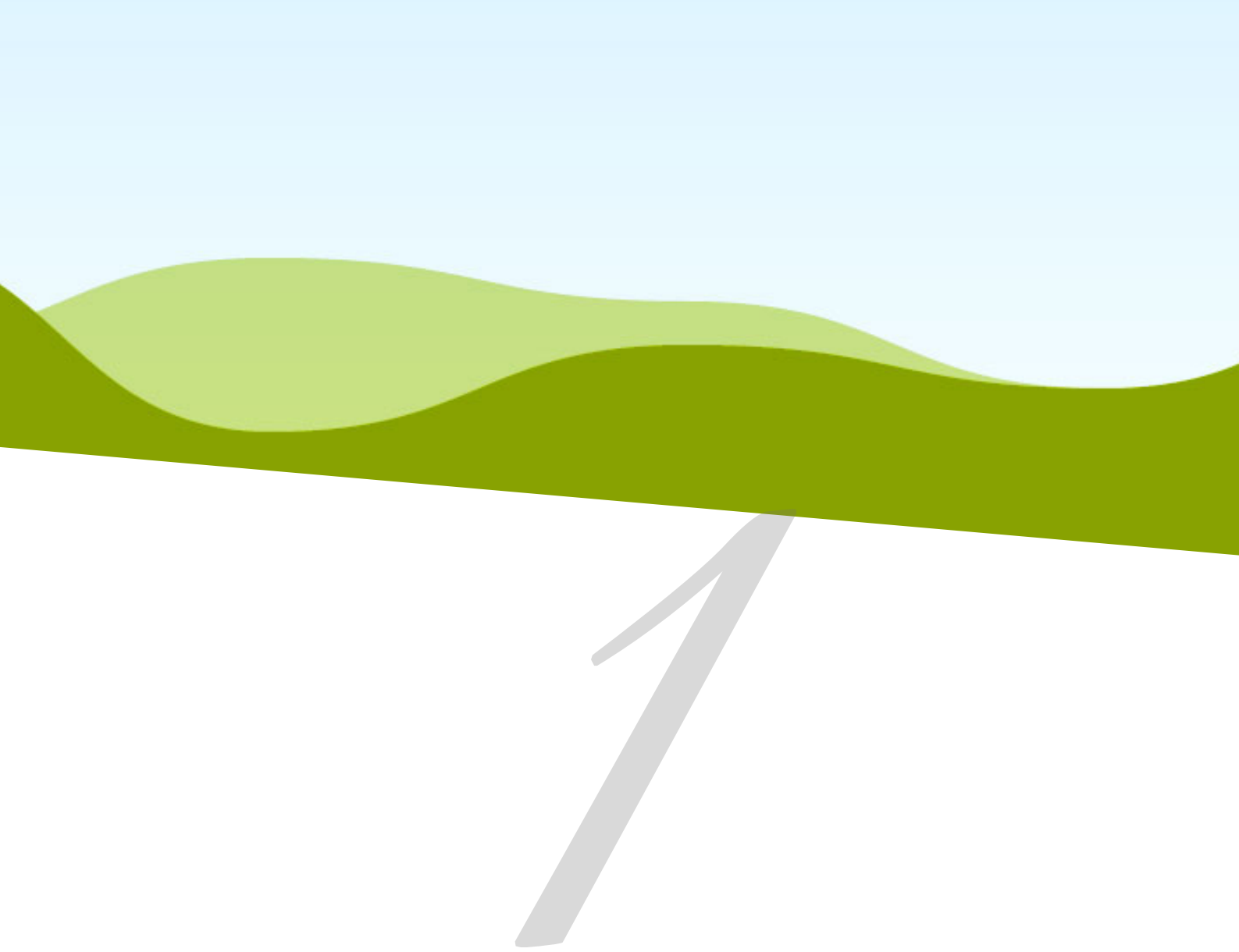
le burn-out se manifeste lorsque notre tête prend le contrôle de notre vie et que notre corps estime que l'on est trop éloigné de ce qui est juste pour nous. Il fait alors sauter les plombs.

Comment rétablir votre énergie au niveau physique, émotionnel et mental...

Je vous souhaite de prendre beaucoup de temps pour vous à vivre, beaucoup de joie et de plaisir à découvrir de nouvelles choses et utiliser ceci afin d'atteindre vos objectifs et vos rêves !

Sarah Torche

Kinésiologue



Chapitre 1 : Quand le burn-out est là

Le burnout se traduit alors par un « épuisement physique, émotionnel et mental qui résulte d'un investissement prolongé dans des situations de travail exigeantes sur le plan émotionnel ».

La différence entre dépression & burn out

La principale différence réside dans le fait que le burnie souffre essentiellement d'une fatigue harassante, alors qu'une personne dépressive souffre de tristesse.

Les signes d'un burn out :

- Contrairement à un surmenage, se reposer quelques jours ou semaines ne suffiront pas à guérir.
- La personne se sent littéralement vidée de son énergie, même si de l'extérieur, elle n'a rien laissé paraître.
- Le corps du burnie s'arrête brutalement de fonctionner, quoiqu'en dise sa tête. Il est comme brûlé de l'intérieur.
- Il y a un épuisement physique, émotionnel et mental, même si la proportion entre les 3 peut-être variable selon les burnies

Fondamentalement, le burn-out se manifeste lorsque notre tête prend le contrôle de notre vie et que notre corps estime que l'on est trop éloigné de ce qui est juste pour nous. Il fait alors sauter les plombs.

-

2

Chapitre 2 : Les causes du burn-out

- Cause # 1 du burn-out – La vie professionnelle :

Le monde du travail a fortement évolué ces dernières années. Avec l'arrivée d'internet, tout s'est accéléré : les demandes, les échéances, les projets, …. Tout devient urgent et prioritaire. La pression et le stress sont de plus en plus forts au sein des entreprises.

La modification des espaces de travail et la multiplication des open-space ont également rendu plus difficiles les temps de récupération et de retour au calme.

De plus, avec l'introduction des téléphones et ordinateurs portables, la frontière entre vie privée et vie professionnelle est, dès fois, devenue très floue. Au sein même de leur vie privée, les personnes sont hyperconnectées, rarement au repos ou seule avec elles-mêmes.

Tous ces éléments accentuent les risques de burn-out.

- Cause # 2 du burn-out – La vie privée :

La naissance des enfants est une des étapes qui peut créer une désorganisation ou une surcharge limitant les temps de repos nécessaires à un bon équilibre.Différents accidents de vie comme une séparation, un divorce, une maladie ou un décès peuvent également fragiliser notre équilibre personnel et mener au burn-out.

- Cause # 3 du burn-out : Les causes individuelles

Ce sont souvent des personnes enthousiastes, dynamiques, voire hyperactives et de très bons professionnels qui sont victimes de burn-out. Une personne qui s'en demande beaucoup trop avec des idéaux difficiles à atteindre : il veut tout assumer, sur tous les fronts, en même temps : travail, enfants, famille, couple, maison, amis… et objectifs personnels.

3

Chapitre 3 : Qui est sujet au burn-out ?

Toutes les catégories socio-professionnelles et tous les âges sont touchés.

Y-a-t-il plus de burn-out chez les femmes ?
On pressent que les femmes sont plus touchées du fait de la multiplication de leur rôle au sein de la famille et dans le monde professionnel. Mais là encore les données chiffrées manquent. En revanche, les femmes mettent plus de temps que les hommes à guérir.
Les femmes doivent arriver à trouver une juste mesure dans la manière dont elles investissent les différents rôles de leur vie.

Le problème n'est pas tant la pression (même si bien sûr cela y joue), mais plutôt le temps de récupération entre deux phases de pression. Si celles-ci sont trop courtes ou inexistantes et ce à répétition, vous entrez dans des zones de dangers. Si vous rajoutez à cela des zones d'insatisfaction, un jour le corps lâche et c'est le burn-out.

Le burnie a poussé son corps au-delà de ses limites trop longtemps.

4

Chapitre 4 : Quand le corps lâche

Les signes annonciateurs

Avant que le corps ne lâche, il y a toujours de nombreux signaux précurseurs que le burnie n'a pas entendus – ou voulu entendre.

Parmi eux, nous retrouvons toutes les douleurs physiques telles que le mal de dos, nuque, épaules, tête, bras,…

Les fonctions de notre corps peuvent aussi être perturbées comme avec l'arrivée de problèmes digestifs, cardiaques, nerveux (problème de concentration, de mémoire..), hormonaux, immunitaires, d'insomnies… La liste est longue.

Il peut aussi y avoir un dysfonctionnement émotionnel : mal-être, irritabilité…
Ses maux peuvent apparaître bien longtemps avant le burn-out et mettront du temps à disparaitre.

5

Chapitre 5 : Priorité n°1 : Rétablir votre énergie

Le problème du burnie – pour rappel c'est une personne à la base très dynamique – est qu'à peine il retrouve un peu d'énergie, il la dépense immédiatement, et se retrouve de nouveau à plat. Et c'est la rechute. S'en suit découragement et frustration.

Bien évidemment, c'est une période durant laquelle, le burnie doit faire la sieste quotidiennement, pour récupérer des gouttes d'énergie pour son fût… et surtout sans culpabiliser !

Choisir de lâcher certaines choses
Pour guérir le burnie va devoir lâcher des éléments de sa personnalité.
Le burnie doit se remettre en cause et abandonner certaines valeurs auxquelles il tenait très fort.

6

Chapitre 6 : Fluctuations d'énergie

Chaque individu se réveille le matin avec un stock de cinquante petites cuillères. A chaque activité, il utilise un nombre de petites cuillères. Par exemple, deux cuillères pour une réunion, trois pour une dispute, quatre pour une soirée arrosée… A la fin de la journée, quasiment toutes les cuillères ont été utilisées. Cependant, après une nuit de sommeil, la totalité des petites cuillères reviennent.
L'ennui du burnie, est qu'il ne sait jamais avec combien de petites cuillères il va se réveiller le matin. Au début, il est possible qu'il ne se lève qu'avec trois petites cuillères pour toute une journée. Ce qui aura obligatoirement un impact sur le nombre d'activités qu'il pourra se permettre. Il devra apprendre à composer avec.
Cette théorie est une des clefs pour comprendre sa maladie et surtout pour la faire comprendre à ses proches, enfants compris.

7

Chapitre 7 : Priorité n°2 : vous faire aider

- Le médecin généraliste qui constituera le fil conducteur vers la guérison.

- Le kinésiologue peut aider le burnie à avancer dans les multiples questionnements qu'il se pose. Il est important de choisir un thérapeute avec qui on se sent en confiance car lors des séances, le burnie va devoir parler d'éléments très intimes de sa vie.

8

Chapitre 8 : Le burn-out se soigne-t-il avec des médicaments ?

Il faut en premier lieu se reposer, lâcher prise sur le sentiment de toute puissance du burnie, et accepter son état. Il est également primordial de se remettre en question et de revoir certains de ses principes de vie.

- Les médecines dites « douces » : compléments alimentaires, homéopathie…
- Les séances de kinésiologie aident à comprendre ses valeurs, croyances limitantes, comportement , compléments…

9

Chapitre 9 : Les questions et les émotions qui s'invitent

Lors de son burn-out, le burnie passe par toutes les couleurs émotionnelles. Il est très difficile pour lui de passer d'un sentiment de toute puissance à son état actuel. Il ne maitrise plus rien et voit sa vie s'émietter. Sarah Torche kinésiologue, nous rappelle dans son guide, les différentes émotions qui peuvent le traverser :

- La honte

Le burnie connaît souvent un fort sentiment de honte de s'être effondré – lui qui était fort et dynamique, se retrouve désemparé avec un sentiment d'échec.

- La culpabilité

Un sentiment de culpabilité envahit également le burnie : sa mauvaise conscience se rappelle à lui. Lui qui a toujours été très actif doit accepter de se reposer et de se faire plaisir.

- La colère

Le burnie peut aussi ressentir une très forte colère envers lui-même, la société, le monde, les autres,… Là encore il convient d'assimiler le plus vite possible ses émotions pour pouvoir avancer.

- La frustration et le découragement

Le burnie connait généralement de nombreuses phases de frustration voire de tristesse. Il aimerait guérir vite. Son mental est prêt à repartir mais son corps se rappelle à lui.

Là aussi, il doit apprendre à être patient.

10

Chapitre 10 : Le rôle de l'entourage

« [Votre entourage] a besoin de comprendre ce qui vous arrive pour mieux interagir avec vous »,

Le partenaire

Votre burn-out impactera nécessairement votre partenaire : il s'inquiète pour vous, pour la famille, pour votre avenir. Son quotidien s'en trouvera aussi bouleversé.

Les enfants

Il est important d'informer les enfants de la situation et de son évolution tout au long du processus (avec des mots simples selon leur âge).

La famille

il est indispensable que le burnie explique son burn-out à sa famille. L'échange avec les parents – qui ont généralement transmis leurs valeurs aux burnies – est souvent une étape importante. Sarah Torche kinésiologue conseille à la famille d'être présente, soutenante, au moins moralement et de ne pas présumer de la fin de la maladie même si cela peut paraître long de l'extérieur.

Les amis

Il en va de même avec les amis qu'avec la famille. Certains seront bienveillants avec vous, d'autres un peu, et enfin, certains pas du tout. Il s'agit là encore de l'accepter et de ne pas le prendre pour soi.

11

Chapitre 11 : Les petites phrases assassines

Durant sa convalescence, tout burnie risque d'entendre des propos malveillants tels que «les gens en burn-out profitent du système », ou bien « tu n'as pas l'air en burn-out ».

Le burn-out est une maladie assez méconnue mais grave qui peut mener à la dépression, voire au suicide. Aussi, ne perdez pas votre énergie avec ces personnes malveillantes.

12

Chapitre 12 : Combien de temps dure un burn-out ?

il est difficile d'avancer une date de guérison pour un burn-out. Cependant, différents éléments peuvent jouer tels que la durée qui a précédé le burn-out, la capacité du burnie à accepter son état et à lâcher-prise, à déculpabiliser et à se réinventer. L'auto-bienveillance et la capacité à s'autoriser des plaisirs ont aussi une incidence sur la rapidité de guérison.

« Il faut prendre le temps de guérir. Il faut s'autoriser ce temps »,

13

Chapitre 13 : Priorité n°3 : Introduire les changements

Dès que vous vous en sentez la force, vous devez lister tous les éléments que vous pensez être à l'origine de votre burn-out afin de pouvoir travailler dessus. Réfléchissez à ce qui vous a généré beaucoup trop de stress et d'énergie sans contrepartie.

Votre kinésiologue peut vous aider à identifier les différents causes sous jacentes.

1. Votre corps est votre meilleur ami

Pour guérir de votre burn-out, vous devez apprendre à ralentir le rythme et à chouchouter votre corps.

2. Alimentation et hygiène de vie

Une alimentation saine et équilibrée constitue une formidable source d'énergie, dont le corps du burnie a plus que besoin. Il est primordial que le burnie prête une attention particulière à son régime alimentaire pour l'aider à retrouver la forme.

3. Se remettre au centre de sa vie

Pour guérir le burnie a besoin de repenser sa façon de fonctionner et se mettre en priorité de sa propre vie.

Il doit apprendre à être d'avantage égoïste pour guérir.

4. Apprendre à dire non

Cela passe évidemment par savoir dire Non. Tout d'abord à soi : il faut arrêter avec les injonctions du type « il faut », « je dois ».

Il est également nécessaire d'apprendre à dire « non » aux autres.

5. Ramener du plaisir dans sa vie

Le burnie a souvent privilégié les autres (travail, famille, ami…) à lui-même.

Il est temps pour lui de savoir ce qu'il aime, lui procure du plaisir et d'aménager sa vie par rapport à cela.

Le burnie doit apprendre à vivre pour lui.

14

Chapitre 14 : Préparer la reprise du travail

Attention : La reprise du travail est toujours une phase délicate après un burn-out. Anne Everard insiste dans son guide sur le fait que cette décision doit être prise en accord avec son docteur.

Travailler oui, mais autrement, poser vos limites et déléguer.
Pour une reprise réussie, le burnie doit transférer tout ce qu'il a appris durant sa convalescence à sa vie professionnelle.
Essayer. Et rectifier si besoin.

Si vous en avez les moyens, il peut être utile de se faire aider d'un kinésiologue.

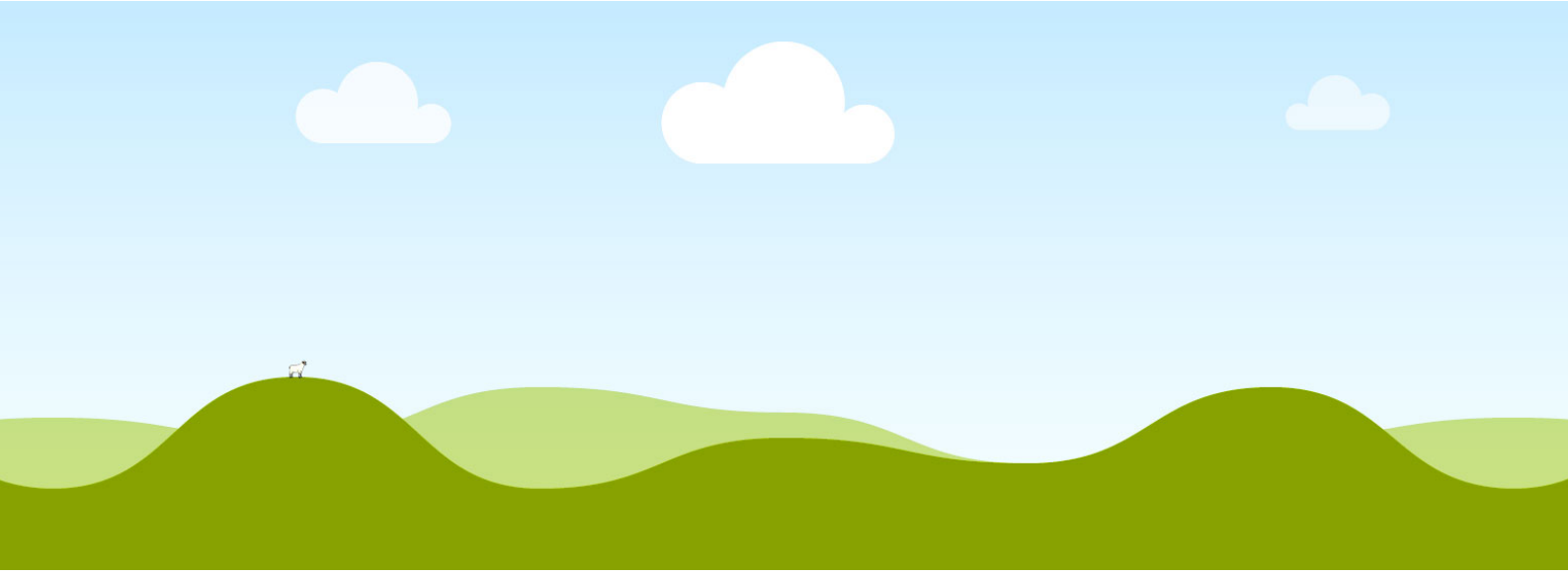
15

Chapitre 15 : Gare à la rechute !

Pour prévenir toute rechute, le burnie doit écouter son corps, et non plus uniquement son mental.

1. Comment je me sens – de 0 à 10
2. Comment est rempli mon fût – de 0 à 10
3. Evolution de mon fût par rapport au dernier bilan
4. Quels événements m'ont coûté de l'énergie. Comment y remédier
5. Suis-je bien au centre de ma vie
6. Ai-je fait des choses dont je n'avais pas envie
7. Quelles sont mes sources de stress
8. Mon alimentation
9. Oxygénation
10. Sommeil
11. Ai-je des douleurs
12. Ai-je eu des plaisirs

Notes à moi-même...



Un dernier mot...

Bravo !
Tourne une nouvelle page dans ta vie, tu es l'auteur de ton destin

Sarah Torche

Ce que je tire de cette expérience...

RESSOURCES UTILES

1

2

3

4

À PROPOS DE MOI...

Coach personnel
#kinesiologue
#gestiondustress
#coachendeveloppementpersonnel
Consultations sur rendez-vous
07 86 72 24 83

SARAH TORCHE

Sarah Torche est Kinésiologue diplômée et certifiée par la FFKS (Fédération Française de Kinésiologie Spécialisée) depuis 2013.
Sarah TORCHE est adhérente du SNK (Syndicat National des Kinésiologues) sous le N° 2-1-13-592

"Ma mission est de vous éclairer sur vos différents blocages (physiques & psychiques) et de vous aider à les transformer en énergies positives.

Sarah Kinesiologue

sarahkinesiologue

www.kinesiologue-sante.fr