

Les **7** TECHNIQUES à
Absolument Connaître
pour Éviter le **BURN-OUT**

Niko





Bonjour, je m'appelle Niko,

Je vous remercie d'avoir téléchargé ce guide sur le Burn-Out.

Je ne suis ni médecin, ni psychologue, psychiatre, ou encore un professionnel de la santé mais je peux vous parler du Burn-Out.

Pourquoi ? C'est simple, j'en ai été victime !

Mais la bonne nouvelle, **JE L'AI VAINCU** ! Evidemment j'ai beaucoup souffert et mon entourage aussi.

J'ai testé énormément de **techniques de relaxation**, de thérapies allant de la sophrologie à la méditation, du yoga à l'hypnose, l'EFT, des techniques de respirations... et j'en passe. J'ai rencontré des coaches de vie, entrepris une formation sur la confiance en soi. Je me suis également formé à la Programmation **Neuro Linguistique** pour mieux me connaître. Je suis d'ailleurs certifié praticien PNL.

Bref, j'ai cherché par tous les moyens possible de me sortir de cet enfer et de réduire ce mal être qui m'a accompagné quotidiennement durant plusieurs mois.

J'ai été sous traitement médical. Je prenais du Séroplex qui est un antidépresseur et également un anxiolytique, du vérafran pour mes angoisses à répétition.

Aujourd'hui, j'ai vaincu mon Burn-Out! J'ai entrepris un travail sur moi de longue haleine. Je continue d'ailleurs à prendre soin de moi, c'est hyper important, c'est même primordial si vous ne souhaitez pas chuter.

Ma deuxième vie a enfin pu commencer.

Si vous avez téléchargé ce guide, c'est forcément que vous aussi, **vous avez des symptômes vous faisant penser que vous êtes peut être épuisé et qu'il serait bon temps d'agir.**

Sinon, vous faites parti des autres personnes, celles pour qui il est déjà trop tard. Pour ces personnes là, je vous conseille aussi de poursuivre la lecture de ce guide, de prendre votre téléphone et d'appeler votre médecin afin qu'il puisse vous fournir un diagnostic plus précis si ce n'est pas déjà fait.

→ Dans ce guide vous retrouverez les points suivants :

- Une définition du Burn-Out (un petit peu d'histoire)
- Quelques chiffres sur l'épuisement professionnel
- Les 14 signes annonciateurs d'un futur Burn-Out (liste non exhaustive, n'hésitez pas à m'écrire si vous pensez que j'en oublie. Je les rajouterai à ce guide !)
- Les 7 techniques à absolument connaître pour éviter le burn-out (avec la 6^{ème} obligatoire)
- Le(s) test pour savoir si vous faites un Burn-Out

D'OÙ VIENT CE NOM DE BURN-OUT?

DÉFINITION

Tous les médias en parlent, largement employé à torts et à travers, ce terme fait un peu penser à ces mots et tournures à la mode. Peu savent de quoi il s'agit vraiment et comment il peut se manifester au fil d'années de travail acharné.

Selon wikipedia le « **Burn-Out** ou **syndrome d'épuisement professionnel** combine une fatigue profonde, un désinvestissement de l'activité professionnelle, et un sentiment d'échec et d'incompétence dans le travail.

Il est considéré comme le résultat d'un stress professionnel chronique (par exemple, lié à une surcharge de travail) : l'individu,

ne parvenant pas à faire face aux exigences adaptatives de son environnement professionnel, voit son énergie, sa motivation et son estime de soi décliner ».

Pour résumer, on est au bout du bout, on n'en peut plus, on ne supporte plus rien, plus personne. La moindre chose anodine : le téléphone qui retentit, votre enfant qui pleure, votre conjoint qui râle après vous, le patron qui vous convoque....déclenche chez vous une angoisse, un sentiment de malaise... **votre corps est épuisé !**

PETIT RETOUR EN ARRIÈRE

Le terme « **Burn-Out** » est apparu dans les années 1960, en dehors de tout contexte scientifique pour traduire une fatigue extrême ainsi qu'une perte de passion et d'idéalisme pour son travail.



La première publication scientifique est faite en 1974 par le psychologue et psychothérapeute Américain **Herbert Freudenberger** qui constate ce phénomène auprès d'une population de bénévoles vivants en colocations thérapeutiques.

Il nomma cet état de fatigue physique et psychique du nom de "Burn-Out", qui « *se dégageait d'une baisse de performance de la part de ses patients* ».

Pour autant, il n'existe pas de définition médicale ou psychologique de Burn-Out jusqu'aux scientifiques **Christina Maslach et Susan Jackson** qui nomme ce syndrome de fatigue émotionnelle, comme une forme de « *dépersonnalisation et un rendement personnel réduit qui peut toucher des individus ayant un travail en relation avec des gens* ».



Christina Maslach



Susan Jackson

Deux autres scientifiques **Schaufeli** et **Enzmann** définissent le Burn-Out comme « *un durable état d'âme négatif relié au travail d'individus normaux. Il est surtout caractérisé d'épuisement et accompagné d'une inquiétude et d'une tension. Mais aussi d'un sentiment de réduction d'efficacité, d'une diminution de motivation et du développement d'un dysfonctionnement concernant attitude et comportement au travail.* »



Wilmar B. Schaufeli

QUELQUES CHIFFRES SUR LE BURN-OUT



- **1 salarié sur 4** est victime d'un **Burn-Out** (Sondage CEGOS 2015)
- **3,2 millions de personnes actives** présentent un risque élevé de faire un **Burn-Out**. (Cabinet Technologia, 2013)
- Selon la récente **enquête nationale menée par la CFDT début 2017 « Parlons travail »**, 36% des personnes déclarent avoir déjà subi un épuisement professionnel au cours de leurs carrières. Les femmes étant plus touchées que les hommes. Egalement une **majorité de personnes** interrogées considèrent que leur **charge de travail est «excessive»** (51%).

LES 14 SIGNES ANNONCIATEURS D'UN FUTUR BURN-OUT

Comme pour tout événement lié à notre santé, qu'il soit d'ordre physique ou psychologique, **la chose la plus importante est de prévenir autant que possible**, avant ou au plus tard, dès l'apparition des premiers troubles ressentis.

Le diagnostic médical doit être précédé d'un « **diagnostic** » **personnel**. Ce dernier permettant d'**identifier les symptômes** apparus, à en limiter ou en retarder les effets.

En tout état de cause à **définir avec précision les mesures à prendre**.

Le Burn-Out est considéré comme une sorte de cycle infernal dans lequel la personne touchée ne peut plus se reposer.

Cette personne travaille pendant ses temps de pause au travail, et même lors de son temps personnel une fois arrivée chez elle.

Elle devient alors habitée par une **pression grandissante** et ce stress chronique finit par l'épuiser. Les **niveaux d'hormones** du stress (le cortisol, l'adrénaline...) sont **trop présents dans l'organisme**. LE corps en constante alerte.

Mais s'il y a beaucoup de pression au travail, **la vie personnelle** doit être là avant tout pour **permettre de se ressourcer**, ne croyez-vous pas ?

D'ou l'importance de s'écouter, d'étudier les changements qui s'opèrent en vous (trouble du sommeil, irritabilité, poids dans la poitrine, crise d'angoisses.....) afin d'éviter le pire !

Son diagnostic personnel est à faire avant toute chose.

Mais avant de vous parler des **7 techniques à absolument connaître pour éviter le burn-out**, voyons d'abord une liste « non exhaustive » des différents symptômes qui peuvent vous alerter sur un futur burn-out.

Bien évidemment, en fonction de l'expérience de chacun d'entre nous, **il sera utile et indispensable de compléter cette liste par des notes personnelles.**

1# JE DORS MAL



Depuis quelques mois, **j'ai du mal à m'endormir**. Je me réveille au moins une fois voire deux ou trois fois chaque nuit. Une fois réveillé, je mets du temps à me rendormir. J'allume la télé, je prends un bouquin, je consulte mon téléphone ou je tourne et retourne dans mon lit.

Je suis de plus en plus fatigué et j'ai de plus en plus de mal à me lever le matin.

#2 JE SUIS IRRITABLE



Clairement, **je m'énerve pour un rien**. Au travail, je tente de me contenir mais ce n'est pas facile.

J'ai de plus en plus envie de tout envoyer balader. « Mon supérieur me prend la tête ».

Je trouve mes collègues inintéressant et leur caractère infernal. Mes clients m'agacent. Je critique mes fournisseurs, je critique à tout va, je ne me reconnais plus, ce n'est pas moi.

Je ne répons même plus au téléphone tellement j'ai est marre d'entendre toujours la même chose et les mêmes plaintes des clients. **Une forme de cynisme s'installe**

Même mes enfants, mon mari, ma femme, mes amis m'irritent ! **Je ne supporte plus personne !**

#3 JE M'ISOLE

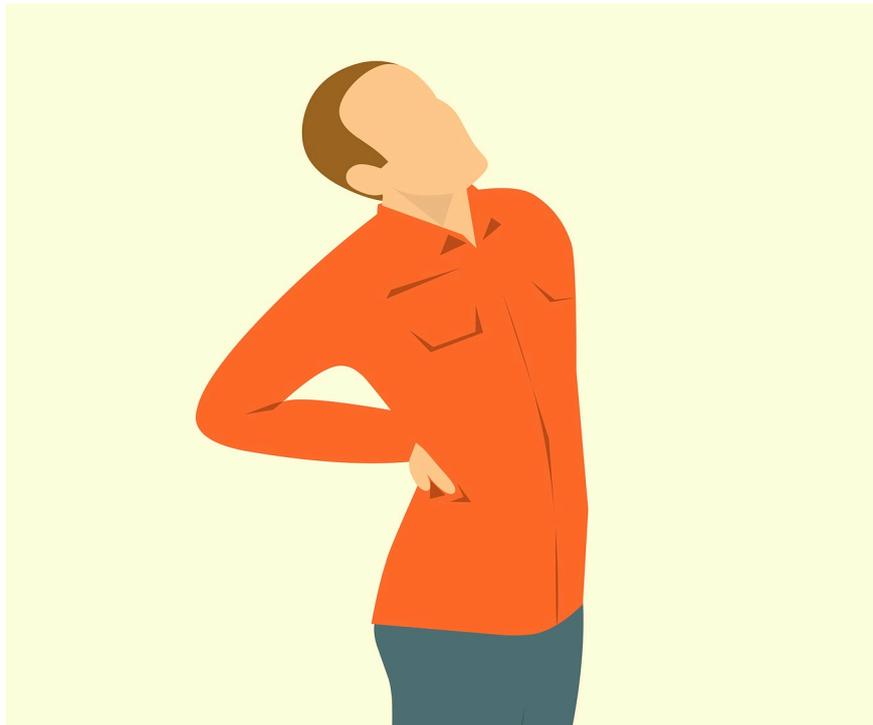


Je ne vais plus à la machine à café. Je ne me rends plus à la cantine du bureau et je ne prends plus le temps de déjeuner avec mes collègues, mes amis.

Je préfère restait seul avec moi-même car peut être que je ne me sens plus à ma place.

Je développe peut être une anxiété sociale ou tout simplement je ne supporte plus être en contact avec les autres.

#4 J'AI MAL AU DOS DE PLUS EN PLUS SOUVENT



Les kinés et ostéopathes connaissent bien ce phénomène de plus en plus répandu.

Certes, nous ne marchons plus assez à la différence de nos ancêtres qui ne se déplaçaient qu'à pied.

Mais **le stress est un facteur indéniable du mal de dos**. La concentration des tensions musculaires et psychologiques se traduit par des **maux de bas du dos, du cou et des épaules et de l'ensemble de la colonne vertébrale**.

Le pire c'est que je sais que mon mal de dos provient du stress, mais je ne fais pas encore le rapport avec le Burn-Out puisque je ne l'imagine même pas!

#5 MON CARACTÈRE EST NÉGATIF



Moi qui allais toujours de l'avant, **j'ai peur de faire des erreurs dans mes choix et décisions professionnelles.**

Je suis toujours en train de douter des capacités de mes collaborateurs et de mes capacités. Je ne crois plus en la parole de mes clients.

Je doute de mon savoir-faire. **Je n'ose pas. Je crains la faute.** J'ai peur de commettre une erreur dans mes comptes. **J'ai perdu toute confiance en moi !**

Je commence à avoir des idées noires, à imaginer le pire. Je n'arrive plus à faire la part des choses.

#6 PARFOIS JE PLEURE



Je sais que quelque chose ne va pas.

Je ne sais pas pourquoi mais **j'ai souvent envie de pleurer.**

Je n'ai plus gout à rien.

J'ai l'impression de perdre le contrôle de ma vie. Je n'aime peut être plus mon travail.

Il ne correspond plus à ce que je suis, à mes valeurs, **Je n'ai plus de raison d'être, je suis malheureux,** alors je pleure.

#7 JE N'AI PLUS GOÛT À ALLER À MON TRAVAIL



Le fameux retour du lundi matin. Avant, j'étais plein d'enthousiasme quand ce jour arrivait (j 'exagère un peu !!!).

J'étais heureux, franchement, de retourner au bureau, discuter de mon week-end avec mes collègues. J'étais impatient de poursuivre mon rapport laissé en plan vendredi avant de partir.

Je pensais déjà à ma réunion de milieu de semaine avec l'ensemble du service pour définir les missions de la semaine.

Maintenant je crains ce dimanche soir, je stresse, je n'ai pas envi d'aller travailler. J'ai la Boule au ventre. Les valeurs que véhicules l'entreprise ne me correspondent plus.

Je sais que **je vais mal dormir** et que la semaine va être longue.

#8 J'AI UNE LIBIDO EN BAISSSE



Ma femme, mon mari ne dit encore rien mais je sens un léger malaise le soir en me couchant.

Pas encore de tensions ou de disputes graves.

Un début de non-dit où la gêne de se parler apparaît. Oui, j'ai moins envie de ma femme, mon mari.

C'est clair. Je repousse le moment du coucher. J'ai un blocage. Je suis comme une petite fille, un petit garçon, je n'ose encore reconnaître que ma sexualité est en berne en ce moment.

#9 JE N'AI PLUS TROP FAIM



En tout cas, **je n'ai goût à rien**. Moi qui aimais bien manger un coup de saucisson avec du pâté et du jambon.

J'ai moins faim, c'est sûr. Je commence d'ailleurs à maigrir, ma balance me l'indique.

Au début j'étais plutôt content de perdre un peu de poids pour retrouver ma ligne. Mais là je commence quand même à m'inquiéter. J'ai perdu cinq kilos en un mois sans le vouloir.

A contrario chez certaines personnes le stress provoque une prise de poids. On mange mal et à n'importe quel moment de la journée. **Le petit apéritif pour décompresser de la journée en rentrant le soir à la maison peut vite devenir une habitude !**

#10 J'AI MOINS ENVIE DE SORTIR

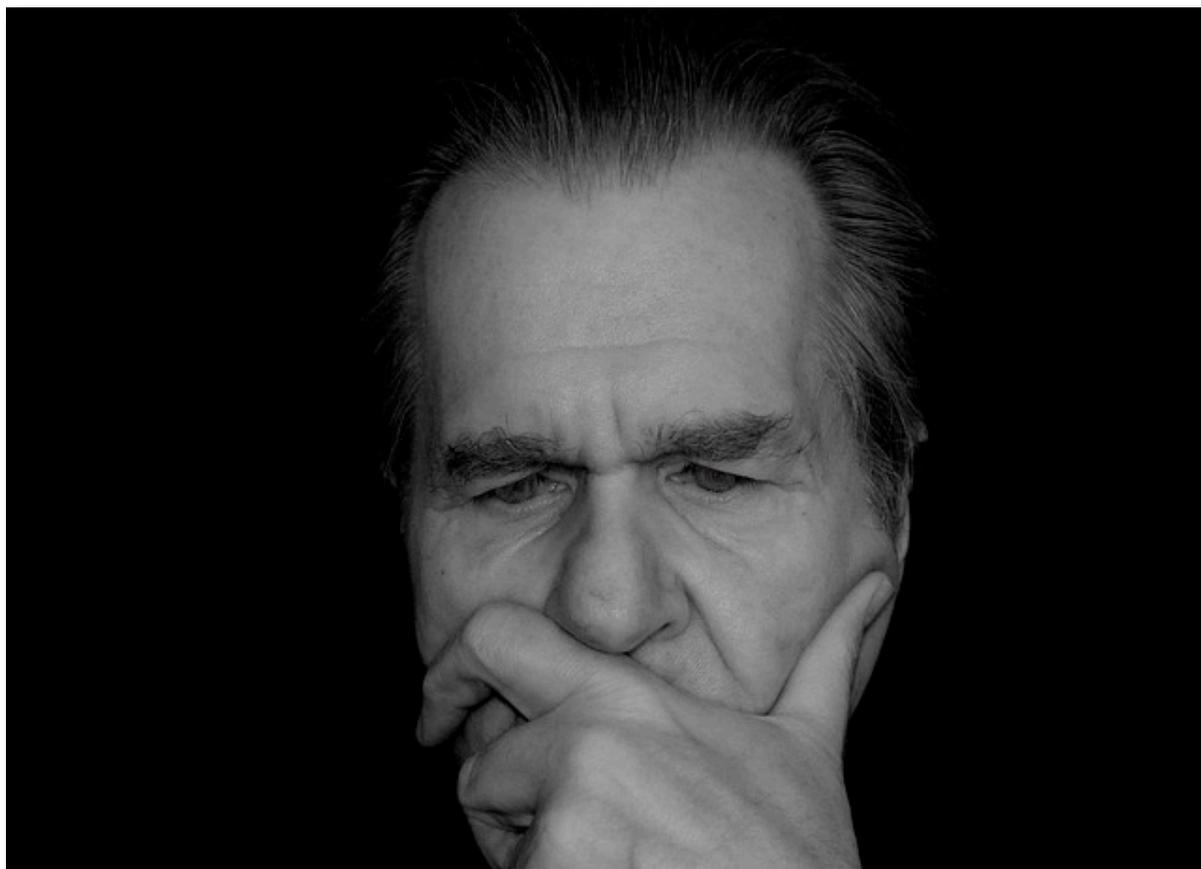


Comment expliquer les raisons que l'on a de ne pas avoir envie de sortir ? Bien sûr la timidité est avancée en première explication. Mais cette timidité est souvent la conséquence de problèmes dans sa tête. Complexes physiques et psychologiques, troubles comportementaux entre autres. Mais la timidité n'est pas l'unique raison du renoncement à la confrontation avec l'extérieur.

Un état de stress, d'angoisse et de dépression rend l'individu fragile et le conduit à se replier sur lui-même.

D'où une moindre envie de sortir, de croiser les passants dans la rue, de se confronter aux autres et de voir ses amis ou sa famille dans des dîners. La peur de faire une crise d'angoisse, de ne pas se sentir bien, pas à sa place peut vous donner l'envi de rester cloîtré chez vous.

#11 J'AI DES PROBLÈMES FINANCIERS



C'est l'histoire de l'œuf et la poule ? Mes problèmes financiers me stressent et m'angoissent s'ils deviennent trop importants.

Mais, et c'est cette situation qui nous intéresse particulièrement, **mon état angoissé et stressé m'empêche d'affronter la réalité concrète de ma vie et m'entraîne à délaissé la gestion de ma vie pratique et financière.**

Retards de paiements de mes factures, non-respect des délais administratifs, déni de la réalité comptable de ma vie. Tous ces comportements s'expliquent bien souvent par une négligence due à un refus d'affronter les problèmes, ce qui bien sûr, les augmente.

#12 JE COMMENCE À ÊTRE DÉPENDANT DE MÉDICAMENTS



Au commencement, on demande à son pharmacien s'il a des « trucs » pour aider à retrouver le sommeil. Puis on revient vers lui pour obtenir un autre « truc » qui va faire que l'on va retrouver un moral un peu en berne et en baisse. Et malgré ses conseils avisés et les pubs entrevues dans vos magazines, rien n'y fait.

Vous décidez donc d'en parler à votre médecin généraliste, qui vous déconseille cependant de prendre des somnifères. Vous le convainquez de vous prescrire pour l'instant un décontractant ou un anxiolytique.

Plus tard et rapidement vous obtiendrez de lui une ordonnance avec ce somnifère tant attendu. Et **là commence un engrenage qui n'est pas prêt de se terminer sans une volonté de fer.**

#13 JE N'AI PAS LE MORAL EN UN MOT



Difficile de décrire avec précision le sentiment que j'éprouve.

Pas la grande forme physique sans pouvoir décrire une quelconque douleur précise.

Le moral n'est pas au beau fixe sans pouvoir expliciter vraiment son origine et ses raisons.

Ce que je sais, c'est que le matin en me réveillant, je ne saute pas de mon lit avec joie et bonne humeur. Ce que je sais, c'est qu'en arrivant à mon bureau, j'ouvre mes dossiers avec lenteur et sans enthousiasme. Ce que je sais, c'est que, lorsque le week-end arrive, **je n'ai plus le même optimisme à la pensée de passer de bons moments avec ma famille et mes amis.**

#14 JE FAIS DES CRISES D'ANGOISSES À RÉPÉTITION



Je ne sais pas ce qui se passe mais dès qu'apparaît une contrariété, je sens monter en moi une angoisse.

Cette angoisse se transforme petit à petit en quelque chose d'énorme que je ne peux contrôler.

Bref, je suis en train de faire une crise d'angoisse.

J'ai peur de faire une crise cardiaque, de faire un malaise.... J'en finis par avoir peur d'avoir peur....bizarre !

Elles sont de plus en plus fréquentes. Je finis par ne plus sortir, ne plus rien faire !

LES 7 TECHNIQUES À ABSOLUMENT CONNAÎTRE POUR PRÉVENIR LE BURN-OUT?

Vous avez parfois l'impression d'être à la limite de vos forces ? Pour éviter un **Burn-Out**, il est important de reprendre des forces psychologiques et physiques.

Voici enfin les **7 techniques incontournables** à connaître pour prévenir le burn-out qui vous aideront à reprendre ces forces.

#1 ECOUTEZ BIEN VOTRE CORPS



Tout d'abord, arrêtons d'ignorer la **source de notre stress** et tentons de résoudre les problèmes qui peuvent être solutionnés.

Si nous sommes stressés parce que nous n'avons jamais assez d'argent à la fin du mois, alors nous devons prendre conscience que nous ne pouvons pas continuer à vivre au-dessus de nos moyens.

Prendre conscience de son état de stress, c'est l'accepter. Et si on l'accepte on peut le réduire voire le guérir.

Savoir écouter son corps, se poser et prendre le temps d'identifier les symptômes qui nous touchent va nous permettre d'agir et de réagir.

#2 SACHEZ VOUS PRÉSERVER



Sur un plan privé comme professionnel, il est bon de ménager ses efforts. Il faut en permanence, c'est vrai, s'investir.

Notre société moderne demande toujours davantage d'efforts.

- Le sport pour maintenir sa forme,
- Suivre les medias pour être au courant de tout,
- Être toujours branché à son téléphone pour être joint à tout moment de la journée
- Lire ses mails
- ...

STOP! Débrancher, ne rien faire, c'est se préserver bien souvent d'un trop plein de stress et ainsi éviter le Burn-Out.

3# N'HÉSITEZ PAS À FAIRE ÉVALUER VOTRE TRAVAIL



Le **stress** rend fragile et **fait perdre sa confiance en soi**. Aussi n'hésitez pas à demander à vos collègues et à vos proches ce

qu'ils pensent de vous et de vos activités tant professionnelles que privées.

Leur feedback vous donnera du courage et vous fera réaliser que tout va bien.

Dans le cas contraire, si vous sentez une quelconque réserve de leur part, vous devrez vous faire une raison et admettre que vous êtes en difficulté.

Il sera alors temps de prendre des mesures et de consulter un conseil médical.

4# DÉTENDEZ VOUS AU TRAVAIL



Après plusieurs heures passées devant un écran d'ordinateur, des tensions s'accumulent. **Ces dernières vont créer des zones de**

contractures, sources de stress pour votre organisme.

Apprenez donc à pratiquer plusieurs exercices de relaxation au bureau.

Pour ce faire, faites comme le chat et étirez-vous, ou encore concentrez vous sur votre respiration afin de relâcher les tensions.

5# EVITEZ LES MISSIONS IMPOSSIBLES



Quand votre supérieur hiérarchique vous confie une mission, veillez à examiner deux points essentiels : le délai de réalisation et la complexité du travail à effectuer.

Sinon, **vous risquez d'être rapidement sous pression et vous vous stresserez inutilement.** Il est important de **savoir DIRE NON.**

6# REPOSEZ VOUS



Quel que soit votre motivation, votre goût du travail, et quel que soit votre ambition de réussir et de bien gagner votre vie, **sachez faire prendre le temps de faire une pause.**

Le corps commence à fatiguer, à s'épuiser. Selon moi et pour beaucoup c'est la première des choses à faire. **Vos niveaux d'énergie commencent à s'affaiblir et vous avez plus de mal à accomplir vos tâches quotidiennes.**

Nul n'est indispensable, vrai ou faux ? Mais tout travail sera rentabilisé à condition que vous restiez en super forme. Donc, décrochez certains soirs plus tôt et prenez de vrais week-ends.

Partez en vacance, une semaine au moins pour vous aérer l'esprit.
Et surtout vous ne prenez pas de travail à la maison ! Il y a un temps pour tout mais surtout un temps pour vous, alors occupez-vous de vous. **C'EST OBLIGATOIRE !!!**

#7 BOUGEZ



L'exercice physique doit être associé à vos activités de loisirs.

Sportif ou non, détendez vous. Marchez, courez, nagez, faites des mouvements de gymnastique, pratiquer du yoga ou encore du Qi Gong.

Mais remuez votre corps et votre cerveau en profitera ! **C'est le remède le plus efficace contre le Burn-Out.**

Une récente étude a confirmé que la pratique d'une activité physique à raison de 30 minutes 3 fois par semaine aurait les mêmes effets que les antidépresseurs.

Le sport permet de réduire la réponse des personnes face au stress au travail à travers l'amélioration de leur condition physique.

Alors tous à vos baskets !

Merci d'avoir pris le temps de lire ce mini guide. J'espère de tout cœur qu'il vous aura permis d'y trouver des sources d'inspirations, une prise de conscience, voire des solutions pour reprendre le contrôle de votre vie.

Maintenant j'aimerais que vous fassiez 2 choses pour moi. Ce n'est pas grand-chose je vous rassure ;)

- La 1^{ère} chose, c'est que **vous puissiez témoigner** de votre histoire (Burn-Out ou pas Burn-Out) afin que je puisse avec votre autorisation, le poster sur mon blog. **Le but étant à travers votre témoignage que les autres personnes puissent s'y reconnaître.** C'est important de ne pas se sentir seul.

Pour ce faire vous pouvez m'écrire à niko@monburnoutamoi.fr

- La 2^{ème} chose, je souhaiterais simplement que vous **répondiez à ce mini questionnaire qui m'aidera à orienter mes prochains articles** et ainsi répondre aux problèmes que vous rencontrez le plus souvent. Cliquez sur le lien ci-dessous

[Je réponds au sondage](#)

En conclusion, faites ce Test pour vérifier si vous êtes proche d'un Burn-Out!

1. Le matin, vous sentez-vous encore fatigué lorsque vous vous levez ?
2. Vous concentrez vous difficilement dans la journée ou mettez-vous plus de temps pour faire les mêmes tâches ?
3. Êtes-vous de plus en plus irritable ou agacé ?
4. Les situations du quotidien vous semblent-elles de plus en plus insurmontables ?
5. Vous sentez-vous frustré par votre travail ou pas assez reconnu ?
6. Vous sentez-vous en situation d'échec ou vous considérez-vous comme une personne sans grande valeur ?
7. N'avez plus envie de prendre soin de vous (maquillage, rasage, vêtements, parfum...) ?
8. Avez-vous du mal à être attentif à vos proches et à vos collègues ?

9. Avez-vous du mal à sourire ou à rire ?

10. Avez-vous envie de partir très loin, de ne plus voir personne et de ne plus avoir de pression ou de responsabilités ?

Si vous avez répondu « oui » dans la majorité des cas, attention, vous êtes en stress chronique et peut être proche du Burn-Out

POUR ALLER PLUS LOIN

1/ Vous pouvez retrouver **un autre test** afin de savoir si vous en êtes face au burn-out, suivez le lien ci-dessous :

✓ <https://testmyburnout.com/>

2/ Retrouver le reportage diffusé sur France 5 le 14 février 2018 réalisé Elsa Fayner " **La mécanique du burn-out** ". Un documentaire proche du ressenti des victimes et proche de réalité !

✓ [Je regarde le reportage](#)

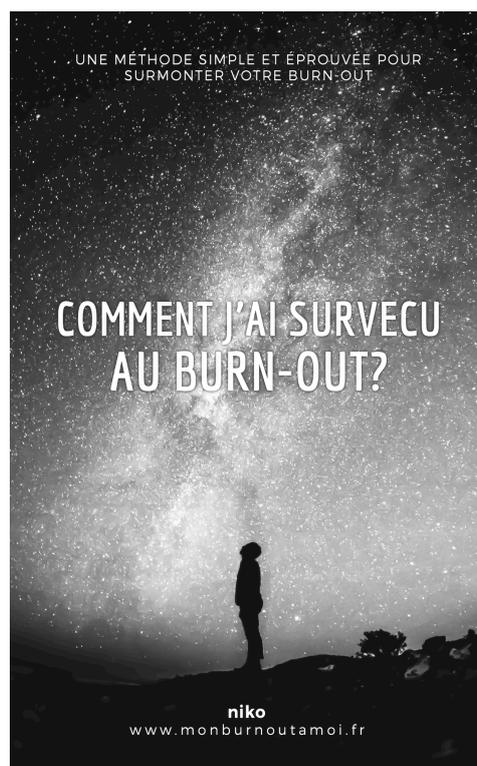
SOMMAIRE

D'OU VIENT CE NOM DE BURN-OUT?	4
QUELQUES CHIFFRES SUR LE BURN-OUT	7
LES 14 SIGNES ANNONCIATEURS D'UN FUTUR BURN-OUT	8
1# JE DORS MAL	10
#2 JE SUIS IRRITABLE	11
#3 JE M'ISOLE	12
#4 J'AI MAL AU DOS DE PLUS EN PLUS SOUVENT	13
#5 MON CARACTERE EST NEGATIF	14
#6 JE PLEURE	15
#7 JE N'AI PLUS OU MOINS DE GOUT A ALLER A MON TRAVAIL	16
#8 J'AI UNE LIBIDO EN BAISSSE	17
#9 JE N'AI PLUS TROP FAIM	18
#10 J'AI MOINS ENVIE DE SORTIR	19
#11 J'AI DES PROBLEMES FINANCIERS	20
#12 JE COMMENCE A ETRE DEPENDANT DE MEDICAMENTS	21
#13 JE N'AI PAS LE MORAL EN UN MOT	22
#14 JE FAIS DES CRISES D'ANGOISSES A REPETITION	23
LES 7 TECHNIQUES A ABSOLUMENT CONNAITRE POUR PREVENIR LE BURN-OUT?	24
#1 ECOUTEZ BIEN VOTRE CORPS	24
#2 SACHEZ VOUS PRESERVER	25
3# N'HESITEZ PAS A FAIRE EVALUER VOTRE TRAVAIL	26
4# DETENDEZ VOUS AU TRAVAIL	27
5# EVITEZ LES MISSIONS IMPOSSIBLES	28
6# REPOSEZ VOUS	29
#7 BOUGEZ	30
POUR ALLER PLUS LOIN	33
TEMOIGNAGES	36

Si vous souhaitez aller plus loin avec moi je suis l'auteur de la formation

« Comment J'ai Survécu au Burn-Out »

« Je dévoile dans cette formation mes Meilleurs Conseils m'ayant permis de Remonter la Pente, de faire face au Burn-Out et de Reprendre une Vie Normale.»



Loin d'être le fruit d'un grappillage d'informations dénuées de sens, **cette formation se veut être le résultat d'une expérience personnelle**, d'échanges et de consultations avec des professionnels et de recherches poussées...

[>>>> Vous la trouverez en cliquant ici : « Comment J'ai Survécu au Burn-Out »](#)

Copyright 2018- Tous droits réservés - Cet e-book vous est offert par Niko

www.monburnoutamoi.fr

TÉMOIGNAGES

Re: Comment j'ai Survécu au Burn-Out ?



← Marie [redacted]@gmail.com>

À Mon ▾

Bonjour Niko,

Merci pour tous ces mails, très intéressants, et qui m'ont beaucoup aidé.

Pour l'instant je vais mieux, j'ai repris le travail.

J'espère que cela va durer, et je fais tout pour :-)

J'ai découvert en plus de tes écrits, un livre extraordinaire qui m'aide beaucoup : "Aucune rencontre n'arrive pas hasard"

Ce livre m'apprend à relativiser énormément de choses, et à voir tous les aspects négatifs de la vie différemment

je le conseille à tout mon entourage

et j'ai également fait suivre tout tes précieux écrits

merci encore pour tout

bonne continuation

bonne journée

Je viens de finir ta formation, j'y apprends bcp de choses que je vais mettre en application et cela est vraiment motivant de voir qqn qui emploie exactement les mots que je ne réussis pas à trouver pour exprimer ce que je ressens.

Marie

Commerciale

Quand j'ai été victime de mon burn-out, j'ai eu l'impression que le monde s'écroulait autour de moi. Très rapidement, j'ai compris qu'il était temps de procéder à des changements de vie, qu'il fallait que je repense mon quotidien. J'ai découvert le site en cherchant des réponses sur Internet, au détour d'une navigation des plus curieuses, j'ai lu les témoignages et les conseils de Nicolas, son histoire m'a touché et m'a parlé. Je comprenais que je pouvais m'en sortir, si je le voulais...

J'ai dévoré ton manuel qui nous apprendait à nous remettre d'un burn-out. J'y ai découvert des conseils précieux, que j'ai commencé à mettre en application rapidement... Les bienfaits se sont fait ressentir, aujourd'hui, je peux le dire, je vais mieux, je vais bien mieux !

Rien ne sert de se débattre quand on ne sait pas comment avancer, voilà ce que la formation m'a apporté, il m'a permis d'avancer, jour après jour, de me préparer au retour au travail, de me sentir mieux, à la maison, dans mon corps, avant de retourner au bureau.

Caroline
Secrétaire médicale

Un condensé sur l'avant/pendant/après Burn-Out dont j'aurais aimé avoir connaissance plus tôt (je suis dans la phase du pendant voire après). A mon avis il contient tout ce qu'il y a à comprendre sur ce mal et donne en plus des conseils qui marchent vraiment pour s'en sortir. J'en ai appliqué plusieurs et je sens déjà la différence après quelques semaines! C'est toujours agréable d'apprendre d'une personne qui a vécu la même chose que nous et qui en plus s'en est sortie. On a envie d'y arriver aussi!

Ruben
Cadre commercial

L'auteur de cet e-book a fait de son mieux pour préparer ce livre et a tout mis en œuvre pour assurer l'exactitude de l'information qui y est contenue.

Néanmoins, l'auteur ne garantit pas l'exactitude, l'applicabilité ou l'exhaustivité du contenu de cet e-book. L'auteur n'assume pas la responsabilité d'erreurs, d'omissions contenus dans cette information ou des dégâts ou frais encourus par une interprétation contraire de cette information. Les informations de cet e-book sont strictement réservées à des fins éducatives. Par conséquent, si vous souhaitez mettre en pratique les idées et exercices développés dans cet e-book, vous prenez l'entière responsabilité de vos actes.

L'auteur ne peut en aucun cas être tenu responsable à quelque niveau que ce soit des dommages directs, indirects, fortuits ou autres qui résulteraient de l'utilisation directe ou indirecte du contenu de cet e-book. Celui-ci est fourni en l'état et sans garantie.

L'auteur ne garantit ni les résultats, ni l'efficacité ou l'applicabilité des sites inscrits ou liés à cet e-book. Tous les liens sont fournis uniquement à titre informatif et ne garantissent pas le contenu, l'exactitude ou tout autre objectif implicite ou explicite.

L'auteur n'est pas responsable de ce que vous voulez faire avec cette information.

Utilisez cette information en prenant vos responsabilités.