

LES 25 RÈGLES D'OR ANTI BURN-OUT



#1 RECONNAÎTRE LES SYMPTÔMES

On retrouve les symptômes émotionnels, comportementaux et les symptômes physiques. Savoir les reconnaître et surtout les accepter est déjà un premier pas de fait.

#2 IDENTIFIER LES CAUSES

On distingue 3 principales : celles liées à l'environnement professionnel, celles liées à des caractéristiques individuelles, et celles liées à la situation personnelle. Prenez un papier et un stylo et listez ce qui vous procure ce mal-être.

#3 CONNAÎTRE SES RESSOURCES

Après avoir identifié les causes, il est important de faire le point sur les ressources dont on dispose pour y faire face. Cela peut être la famille, les amis, le conjoint, la médecine du travail, ses collaborateurs...

#4 S'AUTO EVALUER

Faites une recherche sur votre moteur de recherche avec les mots « TEST Burn-Out » pour vous évaluer et connaître votre situation ou sinon [cliquer ici](#)

#5 BORE-OUT & BROWN-OUT ?

Bore-out : Syndrome d'épuisement professionnel par l'ennui.
Brown-out : Quand le travail perd tout son sens.
Êtes-vous concerné ? Posez-vous la question, il est primordial de connaître la source de votre mal être.

#6 PRENDRE DU REPOS

C'est la 1ère chose à faire quand nous sommes en Burn-out. Prenez le temps de vous reposer (si votre médecin ne l'a pas encore fait revoyez le voir ou prenez des congés). Votre corps s'est consumé de l'intérieur, il faut recharger les batteries.

#7 EN PARLER À SES PROCHES

Même si ce n'est pas évident, que l'on a l'impression de ne pas être compris, parler à ses proches permet de se vider la tête. Si vous n'y parvenez pas, posez sur papier vos ressentis. Cela vous permettra d'y voir plus clair et de remettre vos idées en place.

#8 APPRENDRE A SE DETENDRE

Il est important de connaître des exercices de détente, de relaxation. Ces derniers vous permettront de lutter contre le stress et de lâcher prise. Vous en trouverez dans le Guide et dans les fiches actions.

#9 SE FORCER A SORTIR

En burn-out, notre vie sociale ressemble à un encéphalogramme plat. Forcer vous à sortir, même pour un petit tour, même si vous n'en ressentez pas le courage, c'est primordial.

#10 PRATIQUER L'EGOÏSME

Prenez du temps pour vous. Prenez le temps de faire des activités que vous aimez faire. Il est essentiel de prendre du temps pour soi afin de retrouver le goût des choses.

#11 SE FAIRE AIDER

Retrouvez de l'aide parmi votre famille, collègues, entourage... une personne de confiance qui saura vous écouter sans vous juger. Consultez un thérapeute spécialisé qui pourra vous soulager. Même si la prise de médicament est parfois obligatoire, il faut suivre une thérapie d'accompagnement en parallèle.

#12 REPRENDRE DE BONNES HABITUDES

Il vous faut revoir votre façon de vivre dans sa globalité : mieux manger, améliorer son sommeil, faire du sport, se créer un rituel du soir/du matin....



#13 FAIRE UN CHECK-UP

Profitez-en pour effectuer des examens approfondis. Cela vous permettra de faire un bilan total de votre état de santé et d'agir en conséquence. « mieux vaut prévenir que guérir ».

#14 REBOOSTER SON CORPS

Selon 3 grands principes tout simple : Se reposer / Plus bouger / Mieux manger

#15 NE PAS AVOIR HONTE, NE PAS CULPABILISER

Plutôt que de culpabiliser assumez le, de toute façon vous n'avez pas le choix ! Chacun à ses propres limites et c'est LOIN d'être un aveu de faiblesse, même les plus forts tombent !!!

#16 EXTERIORISER SES EMOTIONS

Parlez, écrivez, chantez, dessinez.... faites sortir ce mal-être qui est ancré en vous. Ce sera un bon début pour évacuer votre stress et vos tensions.

#17 S'ESSAYER A DIVERSES THERAPIES

Vous ne pouvez pas vous en sortir seul, alors je conseille de tester plusieurs thérapies (yoga / méditation / sophrologie / art-thérapie / reiki / acuponcture / réflexologie ...) et trouver celle qui vous correspond.

#18 PRATIQUER LA METHODE DES PETITS PAS

Avec cette méthode, l'objectif reste le même mais vous y allez en douceur, à votre rythme. Dans le cas d'un burn-out ne souhaitez pas retrouver votre énergie en un claquement de doigt, mettez en place des petites choses qui vous permettront d'atteindre votre objectif.

#19 APPRENDRE DE SES ERREURS

Faites le bilan de ce qui vous a conduit au burn-out (gestion du temps, les non-dits, ne pas déléguer, ne pas exprimer ses besoins...) et tirez en des enseignements. « Ce qui ne nous tue pas nous rend plus fort »

#20 REMETTRE DU SENS DANS SA VIE

Quelles sont les valeurs importantes à vos yeux ? Sur qui pouvez-vous vous appuyer ? Que souhaitez-vous entreprendre ? Questionnez-vous sur le pourquoi, renouez avec vos aspirations, vos rêves ? Est-il bienveillant de continuer au sein de cette société, de ce service ? Dois-je envisager une reconversion ?

#21 SAVOIR DIRE NON

Savoir dire NON sans culpabiliser, c'est essentiel à votre bien-être à votre épanouissement professionnel et personnel.
Trop de OUI peut vous mettre en grandes difficultés. Apprenez à Dire NON

#22 GERER SON STRESS AU TRAVAIL

Sachez mettre en place des exercices simples et efficaces pour vous détendre en quelques minutes seulement. Vous en trouverez dans le le Guide et dans les fiches pratiques. Apprenez également à faire des pauses !

#23 APPRENDRE À GERER SON TEMPS

C'est essentiel pour ne pas angoisser et stresser.
Gagner du temps va vous permettre de faire plus de choses.
Mais ça va aussi vous permettre de moins stresser.
Quand nous ne courons pas après la montre, nous sommes moins stressés.

#24 REVOIR SA FAÇON DE TRAVAILLER

Ce n'est pas le plus fort ou le plus intelligent qui réussit mais celui qui fait vite et bien. Les codes ont changé il faut donc s'adapter. Faire est mieux que parfait alors ne cherchez pas l'excellence et faites simplement de votre mieux.

#25 VOUS ALLEZ VOUS EN SORTIR

Croyez en vous, vous êtes fort, vous n'êtes pas faible. Soyez patient et indulgent envers vous. Cette étape de votre vie va vous transformer en une meilleure personne, une nouvelle personne.
« Je ne perds jamais, soit je gagne soit j'apprends » Nelson Mandela

