



Fiche d'auto-coaching

EPISODE #65

MERCI MON BURN-OUT !

Cet épisode s'adresse à toi qui croises ou as croisé, un jour,
le chemin du burn-out.

- Si tu as l'impression d'être en burn-out, sans avoir posé le diagnostic ;
 - Si tu sais être en burn-out, mais ne sais pas comment le guérir ;
 - Si tu l'as déjà traversé, mais aimerais en faire une vraie opportunité,
- Alors écoute :

Avec plus de 2,5 millions de salariés touchés en France, le burn-out est presque devenu une fatalité. Un passage obligé de notre vie professionnelle.

Pourtant, le flou demeure quant aux façons de le détecter et de s'en sortir. Cet épisode t'apporte toutes les réponses pour détecter et soigner ton burn-out.

Au programme de ton auto-coaching :

1- Les 12 symptômes du burn-out (évalue à quel point il te concerne pour identifier si tu es en burn-out et réagir rapidement) ;

2- Le chemin de reconstruction à suivre (3 exercices pour réveiller 6 trésors précieux en toi).



Belle exploration !

1

Le grand test du burn-out : détecte les signaux !

Comment savoir si tu es concernée par le burn-out ?

Voici les 12 symptômes du burn-out.

Lis-les attentivement, puis pour chacun, évalue à quel point il te touche :

*0 -> s'il ne te concerne pas du tout,
1 -> si tu te reconnais un peu,
2 -> si c'est exactement ce que tu traverses.*

Ensuite, calcule ton total de points et découvre ton résultat !

Les 12 symptômes

Symptôme N°1 : l'épuisement

Une fatigue extrême due au surmenage qui peut s'accompagner de troubles du sommeil.

Symptôme N°2 : la démotivation progressive

Une perte croissante de l'envie de travailler qui ne peut pas être résolue par des temps de repos (vacances...).

Symptôme N°3 : de multiples signes physiques

Des maux de tête, nausées, ulcères, problèmes cutanés, sans autre origine identifiée.

Symptôme N°4 : une immense tristesse

Un état de dépression (avec ou sans pensées suicidaires).

Symptôme N°5 : des difficultés à se concentrer

Des difficultés à maintenir son attention, que ce soit pour suivre une conversation, écouter un client ou même se concentrer sur des tâches simples du quotidien.

Symptôme N°6 : des problèmes d'organisation

Une perte de la capacité à planifier, échelonner, prioriser...

Symptôme N°7 : un isolement progressif

Éloignement de son entourage, pour éviter les interactions avec ceux qui sont susceptibles de nous juger.

Symptôme N°8 : un sentiment persistant de culpabilité

Notamment parce qu'on n'arrive pas à atteindre les objectifs et que cela a des répercussions sur le reste de son existence.

Symptôme N°9 : une grande irritabilité

Des réactions disproportionnées, des accès de colère soudains et incontrôlés, ce qui rend les relations avec les autres particulièrement tendues et difficiles.

Symptôme N°10 : baisse de l'estime personnelle

Des pensées intérieures négatives, telles que "je ne vauds rien", "je n'arrive à rien", etc...

Symptôme N°11 : une indécision chronique

Faire un choix, prendre la moindre décision, devient complexe parce qu'on n'arrive plus à savoir ce qui est important ou non.

Symptôme N°12 : développement de comportements addictifs

Des tentatives de fuir la réalité et de retrouver une illusion de pouvoir (jeux, drogues, alcool...)

Mon Auto-Evaluation

Symptôme	0 : je ne suis pas concernée	1 : je suis un peu concernée	2 : c'est exactement ce que je traverse
Symptôme 1			
Symptôme 2			
Symptôme 3			
Symptôme 4			
Symptôme 5			
Symptôme 6			

Mon Auto-Evaluation (suite)

Symptôme	0 : je ne suis pas concernée	1 : je suis un peu concernée	2 : c'est exactement ce que je traverse
Symptôme 7			
Symptôme 8			
Symptôme 9			
Symptôme 10			
Symptôme 11			
Symptôme 12			

Les résultats

Fais le total de tes points.

De 0 à 6

Tes symptômes ne sont pas suffisants pour pouvoir parler d'un burn-out. Cette possibilité ne doit pas être totalement exclue pour autant. Il te faut rester vigilante quant à l'évolution de ta situation, et entreprendre un chemin d'alignement professionnel, en "routine de fond" ;

De 6 à 12

Tu sembles être en train de faire un rejet vis-à-vis de souffrir d'un décalage entre qui tu es et ce que tu vis. Prends le temps de te poser les bonnes questions. Fais le point sur ta situation et réagis maintenant avant de risquer d'être complètement débordée par celle-ci.

De 12 à 24

Ton mal-être est important et nécessite une réaction immédiate.

Notre recommandation :

1- Prends contact avec un médecin pour qu'il puisse poser un diagnostic officiel sur ton état et te permettre de faire une pause.

2- Engage-toi dans un chemin de reconstruction et redéfinition de tes valeurs et besoins. (découvre la partie suivante et écoute le podcast #65!)

La reconstruction : 3 exercices pour réveiller tes 6 trésors endormis

Ma proposition : faire de ton burn-out une opportunité pour ré-aligner ta vie sur ton unicité.

Les 6 trésors à réveiller

Si tu écoutes l'épisode de podcast, tu sauras quels sont ces 6 trésors qui sont des aptitudes précieuses que tu possèdes en toi mais que tu as oublié de cultiver au quotidien.

Ces trésors sont les clés d'une vie plus belle où tes choix sont ta continuité.

Trésor n°1 : écouter les signes de ton corps

Trésor n°2 : t'entraîner à

Trésor n°3: renforcer ta résilience et ta capacité à rebondir

Trésor n°4 : stimuler ta pour trouver des

Trésor n°5 : clarifier tes besoins et tes valeurs pour pouvoir mieux les faire respecter

Trésor n°6 : maîtriser tes ... , tout en ...



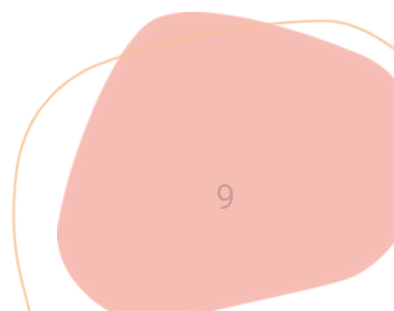
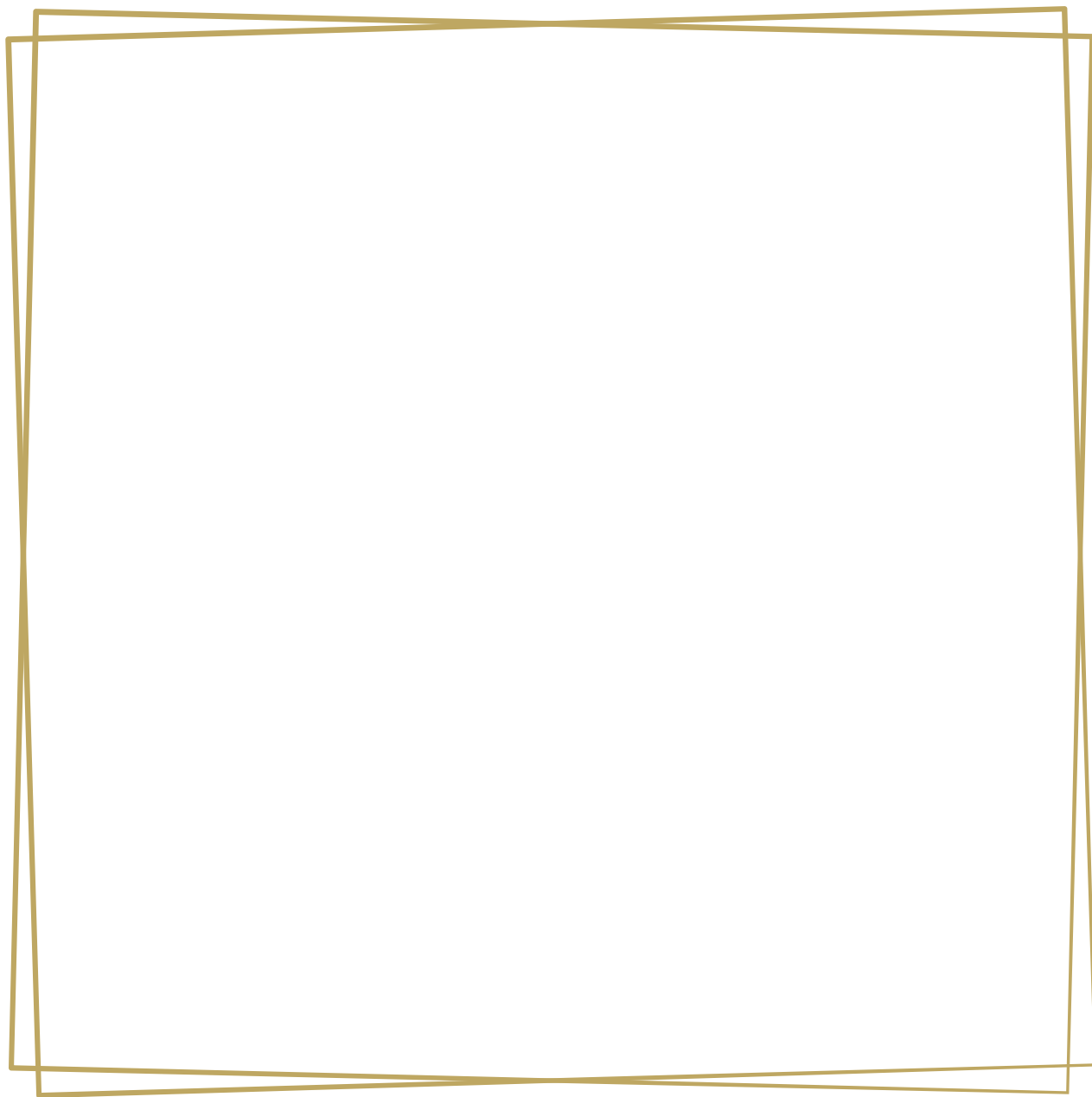
Si tu avais une baguette magique capable de réveiller ce trésor endormi en toi instantanément, lequel choisirais-tu ?

Pourquoi ?

Les 3 exercices magiques

1- Le bonhomme pour réveiller “j’écoute les signes de mon corps”

Dans l’encadré ci-dessous, dessine un bonhomme (toi).
Pendant 5 minutes, mets-toi à l’écoute de toutes les sensations qui traversent ton corps.
Puis colorie sur ton dessin les parties de ton corps dans lesquelles tu as perçu des sensations.



2- La posture souveraine

Ton corps et ton esprit sont étroitement liés.

Posture n°1 : une attitude découragée, pessimiste avec des épaules tombantes, une mâchoire serrée, un corps qui se referme, aura un impact immédiat sur tes pensées.

Si tu veux nourrir des pensées optimistes, orientées solutions, adopte la posture n°2

Posture n°2 : redresse-toi, détends tes épaules, lève la tête, décroise tes jambes et tes bras, bref, incarne par ton attitude la confiance en l'avenir et la gratitude envers cette épreuve.

Adopte pendant 1 minute la posture n°1 ;
Que ressens-tu ?

Adopte pendant 1 minute la posture n°2 ;
Que ressens-tu ?

3- La grille de cohérence valeurs



Fais la liste des 3 valeurs qui t'importent le plus, dans ta vie professionnelle (si tu ne connais pas tes valeurs, découvre le programme *Expérience en fin de fiche*, une grande partie du module 1 sera notamment consacrée à la découverte de tes valeurs et besoins)



Évalue à quel point chacune de ces valeurs est épanouie dans ta vie professionnelle actuelle

(0 : cette valeur est complètement bafouée | 10 : cette valeur s'épanouit pleinement)

Tes 3 valeurs

Evaluation

.....

☒ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

.....

☒ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

.....

☒ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

Qu'est-ce que cela t'apprend sur ton burn-out ?

Bonus

Pour aller plus loin :

1

Si tu souhaites être accompagnée pour redevenir créatrice de ta vie au quotidien, alors découvre ma conférence 8 étapes clés pour créer la vie qui te ressemble



[INSCRIS TOI ICI](#)

2

Tu peux également découvrir directement en cliquant ci-dessous

[LE PROGRAMME
EXPERIENCE](#)





Ton auto-coaching se termine ici !

Ce que je retiens de plus précieux de cet auto-coaching :

Merci et Bravo à toi pour tes actions !

**Tu es soutenue par de belles énergies qui t'invitent
à te tourner vers toi : préserve-les !**

Fais de toi ta priorité, accorde-toi amour et confiance.
Crée la vie qui te ressemble.

Unique.

Passionnante.

Inspirante.



Mylène