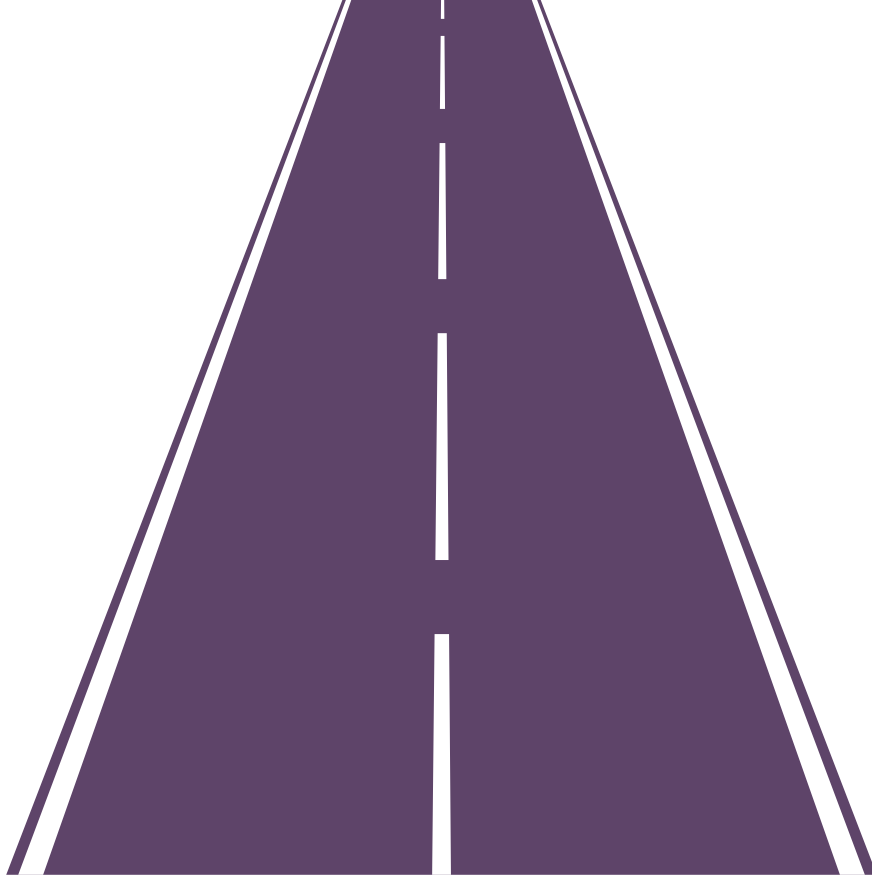


LES 5 ETAPES

POUR IDENTIFIER TES BLOCAGES
ET
EVITER LE BURNOUT



SOMMAIRE

- Introduction : Que vas-tu découvrir ?...p1
- Comprendre le burnout...p2
- Les 4 caractéristiques clés du burnout...p3
- L'objectif de la méthode...p4
- c'est du sérieux !...p5
- Le rôle du cerveau dans le burnout p6
- La Neuro-visite Émotionnelle© p7
- La mise en application des 5 Étapes !
- Et Maintenant... Transforme ta vie !

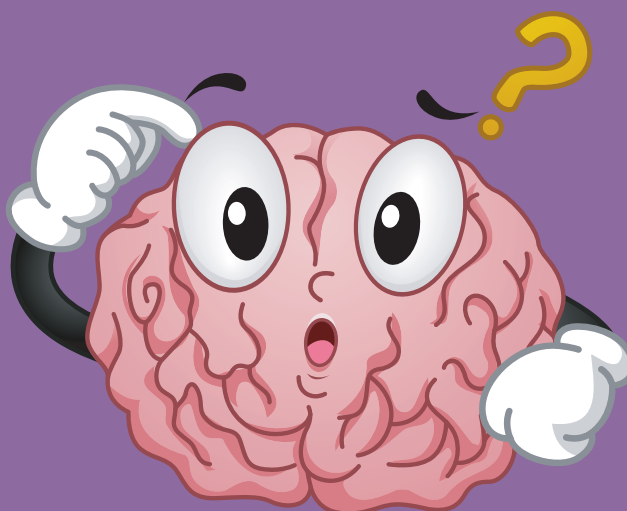


QUE VAS-TU DÉCOUVRIR AVEC CET EBOOK ?

Le e-book de la neuro-transformation" présente une approche centrée sur la compréhension et la gestion du burnout en identifiant tes blocages émotionnels et comportementaux à travers ma méthode unique appelée Neuro-visite Émotionnelle©.

Il aborde la manière dont le cerveau, notamment l'amygdale, joue un rôle clé dans ta réaction au stress et te propose des étapes pour reprogrammer les mécanismes inconscients liés au stress, à l'anxiété, et à la peur.

Cette approche va te préparer à reconnaître et transformer tes réactions face aux menaces perçues, en vue de prévenir le burnout et améliorer ta qualité de vie



COMPRENDRE LE BURNOUT

Le burnout n'est **pas reconnu comme maladie professionnelle**

L'organisation Mondiale de la Santé (OMS) a apporté un éclairage, en mai 2019, en déclarant que
“Le burnout est le résultat d'un stress chronique au travail non géré avec succès”

Elle précise que le burn-out « **fait spécifiquement référence à des phénomènes relatifs au contexte professionnel** et ne doit pas être utilisé pour décrire des expériences dans d'autres domaines de la vie ».



LES 4 CARACTÉRISTIQUES CLÉS DU BURNOUT

LA FATIGUE INTENSE :

Vous vous sentez constamment fatiguée, épuisée, même après une nuit de sommeil.

LA DÉMOTIVATION :

Vous perdez de l'intérêt pour les activités qui vous passionnaient, y compris votre travail ou vos loisirs.

LE DÉVELOPPEMENT D'UNE ADDICTION :

Votre santé physique se détériore, vous trouvez un élément extérieur pour "tenir le coup" (surconsommation d'alcool, de tabac, de café, de sucre, voire de drogue, les plateformes de séries et les réseaux sociaux, même le sport pratiqué exagérément peut être néfaste pour le corps !)

LE CHANGEMENT DE COMPORTEMENT :

"Avant" vous n'étiez pas comme "ça". Votre entourage et vous-même ne vous reconnaissez plus.



Je vais vous expliquer en détail la méthodologie de la Neurovisite émotionnelle© et comment elle peut vous aider à éviter le burnout.

Il est temps de prendre soin de vous et de votre bien-être mental !



C'EST DU SÉRIEUX !

En France, les chiffres sont alarmants : selon une enquête de l'Observatoire de la responsabilité sociétale des entreprises (ORSE), 34% des salariés français seraient en burn-out, dont 13% en burn-out qualifié de « sévère »



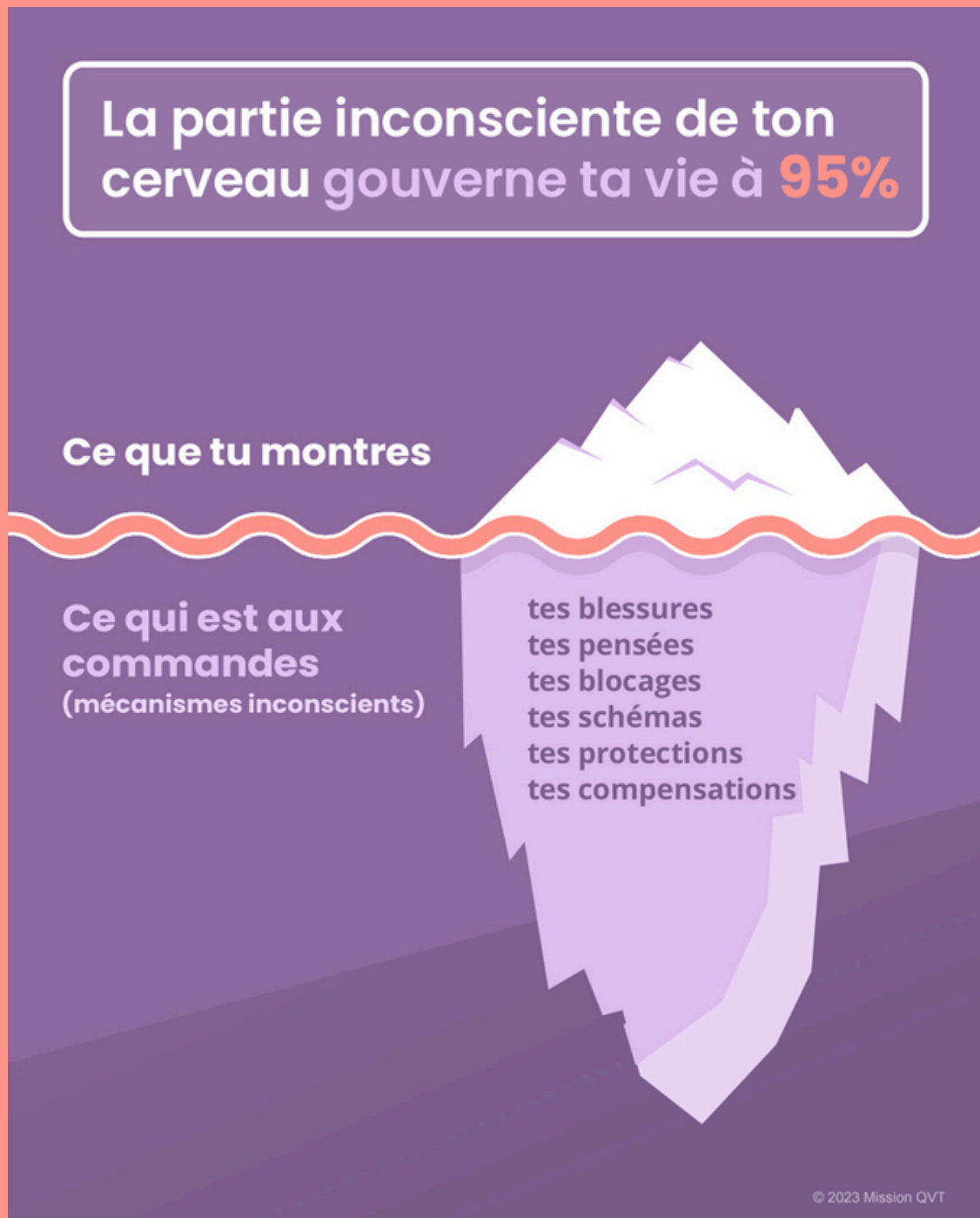
1 personne sur 4*
est susceptible de souffrir une
nouvelle fois d'épuisement
professionnel (burnout).

* SOURCE : D'APRÈS UNE ENQUÊTE BELGE DE L'ANTWERP MANAGEMENT SCHOOL (AMS)
PUBLIÉE LE 25 AVRIL 2022.

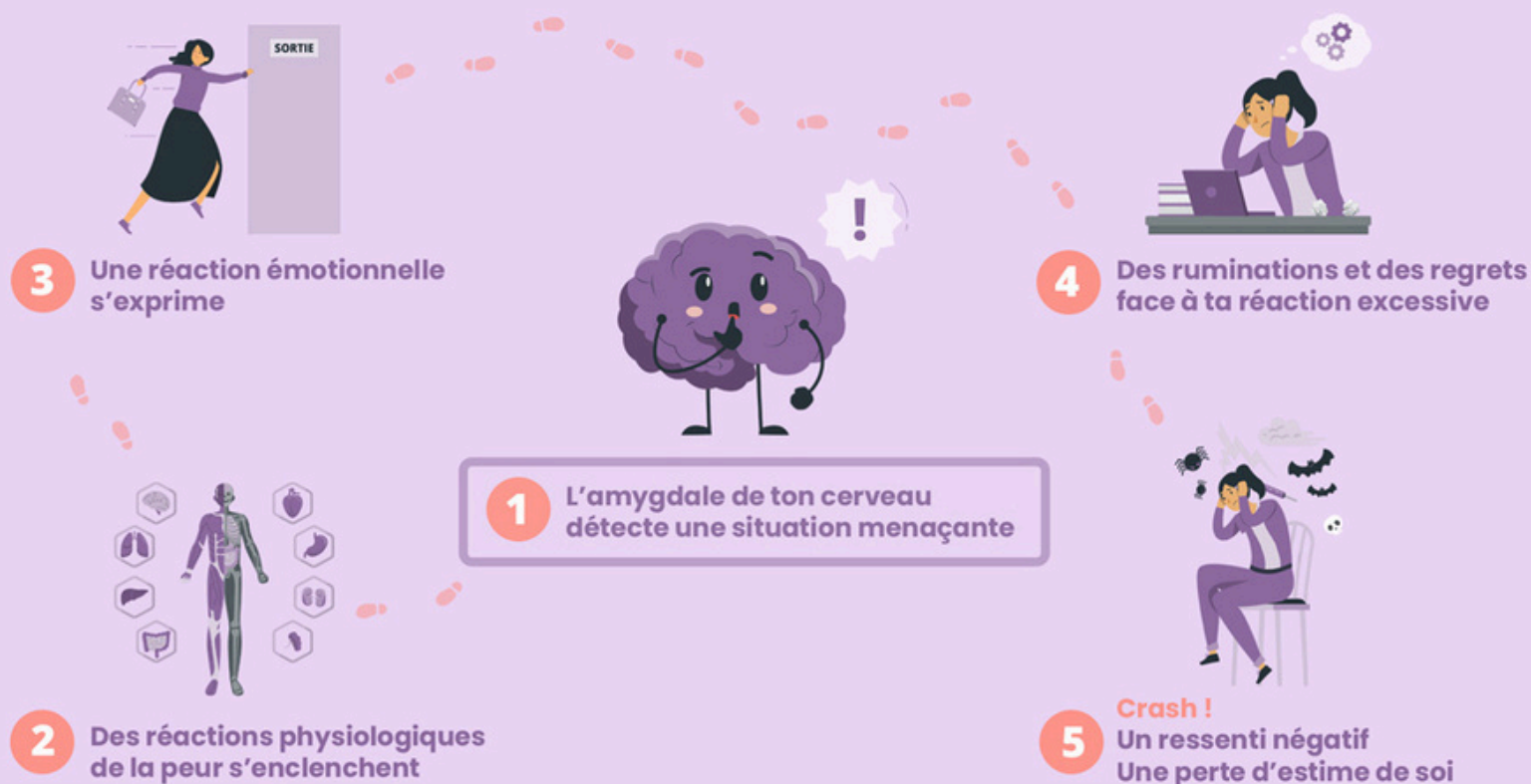
LE RÔLE DU CERVEAU DANS LE BURNOUT

Comprendre les mécanismes inconscients est essentiel. Ils influencent notre relation au travail et au stress.

Cette compréhension permet de lutter contre le burnout, de renforcer la résilience et d'améliorer la qualité de vie.



QU'EST-CE QUE LA NEUROVISITE ÉMOTIONNELLE© ET SES 5 ÉTAPES ?



© 2023 Mission QVT

**Une méthode unique pour
reprogrammer
tes mécanismes inconscients.**

**L'objectif est de revisiter des
souvenirs qui ont emprunté le
circuit neuronal de la peur, du
stress ou de l'angoisse, puis
d'identifier la situation menaçante
détectée par l'amygdale de ton
cerveau.**

1

Détection d'une menace par l'amygdale

Explication :

L'amygdale est une partie du cerveau qui contribue à la gestion des émotions, notamment la peur. Lorsqu'elle perçoit une menace, elle réagit rapidement, souvent de manière subconsciente, pour préparer le corps à la réponse de "lutte ou fuite".

Conséquences :

Si cette réaction n'est pas régulée, elle peut mener à une anxiété chronique ou à des réponses inappropriées aux situations stressantes, car le cerveau peut avoir du mal à distinguer entre une menace réelle et une fausse alarme.

1

Détection d'une menace par l'amygdale

Ce que tu peux faire :

Prends un moment pour reconnaître que ta réaction est une réponse naturelle à la perception du danger et détectée par un ou plusieurs de tes 5 sens.

Respire profondément et essaye de déterminer objectivement si la situation est réellement menaçante ou si ton cerveau pourrait surestimer le danger.

2

Activation des réactions physiologiques de peur

Explication :

Ces réactions incluent une augmentation du rythme cardiaque, une respiration plus rapide, et la libération d'adrénaline. Elles préparent le corps à agir rapidement.

Conséquences :

Sans gestion, cette réaction peut causer de l'épuisement physique et mental, étant donné que le corps reste en état d'alerte élevée même quand il n'est pas nécessaire

2

Activation des réactions physiologiques de peur

Ce que tu peux faire :

L'inconscient n'a pas de parole, il parle avec le corps.

Sois attentive à son dysfonctionnement, ce qui n'est pas "normal" (mal à la tête, fatigue, palpitations cardiaques, respiration difficile,....).

La conscience corporelle peut t'aider à identifier la réaction de ton cerveau à une situation menaçante.

Expression d'une réaction émotionnelle

Explication :

Une fois que le corps a réagi physiquement, C'est une réaction de défense (liée à la peur) qui est exprimée.

**Le corps va répondre à la situation menaçante détectée en ayant 2 choix : la "fuite" ou le "combat"
Ce peut être par des pleurs, des cris, ou d'autres manifestations.**

Conséquences :

Si ces émotions ne sont pas exprimées de façon saine, elles peuvent contribuer au développement de troubles émotionnels, à une incapacité à gérer efficacement le stress, et à des difficultés dans les relations interpersonnelles.

3

**Une réaction émotionnelle
s'exprime**

Ce que tu peux faire :

**Essaie de détecter et reconnaître
ta réponse à la situation que tu
vis.**

**T'es-tu mise en retrait ou, au
contraire, as-tu exprimé ta
colère, ton agacement ?**

4

Ruminations et regrets post-réaction

Explication :

Après une réaction initiale intense, beaucoup de femmes réfléchissent excessivement à leur comportement, ce qui peut mener à des sentiments de honte et de regret.

Conséquences :

Cette étape peut entraîner un cycle négatif de pensées auto-critiques qui renforcent la peur des situations futures similaires et qui peuvent diminuer la confiance en soi.

4

Ruminations et regrets post-réaction

Ce que que tu peux faire :

Essaye de mettre les choses en perspective.

Pose toi, voire écris les faits pour t'aider à distinguer la réalité des pensées excessives.

Sois bienveillante envers toi-même et reconnais que tout le monde réagit de manière excessive parfois.

•

5

Ressenti négatif et perte d'estime de soi

Explication :

En réaction à des ruminations et à des regrets, des sentiments négatifs intenses, tels que la déception envers Toi-même, peuvent surgir.

Cela peut conduire à une évaluation négative de Ta propre valeur.

Conséquences :

Si cette vision de toi prends le dessus, elle peut conduire à une faible estime de soi et à la dépression. Ce cycle peut aussi affecter ton bien-être général et Ta qualité de vie.

5

Crash! Un ressenti négatif, une perte d'estime de soi

Ce que tu peux faire :

**Rien n'est irréversible. Tu ne dois pas hésiter à recommencer ou t'exprimer "après-coup".
Rappelle-toi aussi tes succès passés et tes qualités.**

Oui, il y a plein de choses que tu fais bien !

~~À VOUS SEULE~~



TRANSFORME TA VIE !



**Réserve ta 1ère séance
de neuro-coaching
d'1h30 GRATUITE**
(et sans engagement)

Clique ici pour réserver ta place !



**Le témoignage
de mes clientes**

QUI SUIS-JE ?

