

PROGRAMME 2

RENAISSANCE :

Se reconstruire après l'épuisement



4 semaines pour traverser l'épuisement professionnel et te reconstruire pas à pas.



Sève
& Sens

Écrit par
Séverine Létienne



Note importante

Ce document a été créé avec soin, à partir de mon propre chemin de reconstruction.

Il est protégé par le Code de la propriété intellectuelle.

Toute reproduction, diffusion ou modification sans mon accord est interdite.

*Merci de respecter ce travail sensible et personnel.
Tous droits réservés – © Séverine Létienne, 2026*



Sommaire

Introduction

04

01- Semaine 1 :

COMPRENDRE & IDENTIFIER

D'où vient ton épuisement ?

11

02- Semaine 2 :

LES PHASES DE GUÉRISON

Comprendre ton chemin de reconstruction

38

03- Semaine 3 :

RECONSTRUIRE L'ÉQUILIBRE

Poser des frontières saines entre vie pro et vie perso

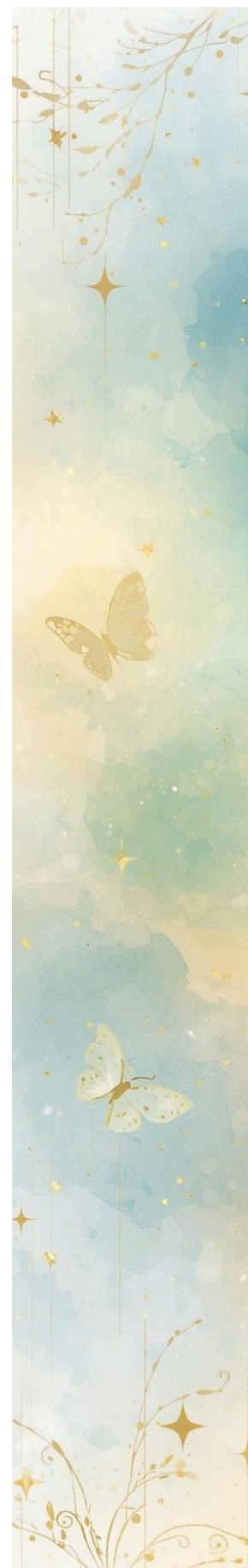
66

04- Semaine 4 :

ANCRER & LIBERER

La méthode EFT pour libérer les tensions émotionnelles

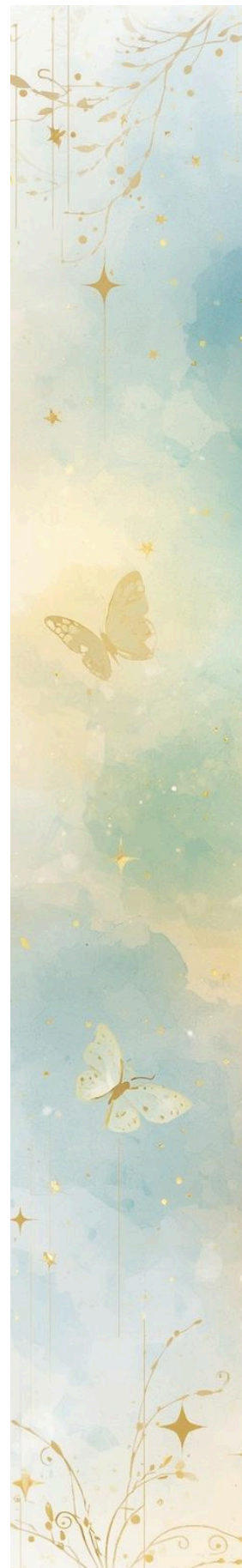
104



Mes autres ressources pour aller plus loin 129

Restons en contact 130

Conclusion 131





Introduction

Je m'appelle Séverine et je suis ravie de te parler un peu de moi et de mon parcours. Pendant pas mal d'années, j'ai été éducatrice spécialisée.

Comme toi, je pense, j'ai choisi ce boulot vraiment parce que ça me tenait à cœur. J'avais envie d'aider les autres, d'être là pour ceux qui en avaient besoin, de faire une vraie différence dans leur vie. Et comme toi, j'y ai mis toute mon énergie et tout mon cœur.

Mais voilà, à force de donner aux autres, j'ai fini par m'oublier un peu. Un matin, je me suis regardée dans le miroir et j'ai eu un choc. La personne que je voyais, cette femme épuisée, toujours sur les nerfs, qui n'avait plus envie d'aller bosser, ce n'était plus moi. Enfin, ce n'était plus la personne que j'avais envie d'être.

Au début, j'ai mis ça sur le compte de la fatigue, du stress, d'une mauvaise période à passer. Mais en réalité, c'était plus grave que ça : j'étais en plein burn-out.



Aujourd'hui, j'ai décidé de me consacrer à celles et ceux qui, comme toi, se sentent submergés par leur travail, qui ont l'impression de ne plus y arriver. Je sais ce que c'est, et je sais qu'on peut s'en sortir.

C'est pour ça que j'ai créé ce programme. Je l'ai vraiment pensé pour toi, pour t'aider à retrouver la sérénité au travail et à reprendre les choses en main. J'espère sincèrement que tu y trouveras les clés pour te sentir mieux.

Mais avant de commencer, il y a une chose que je voudrais te dire : ce programme va te donner des outils pratiques pour calmer ton anxiété au jour le jour. Tu peux le voir comme un gilet de sauvetage, quelque chose qui t'aide à tenir le coup quand ça va mal. Mais il faut aussi savoir que l'anxiété au travail a souvent des causes plus profondes : un système nerveux à bout de souffle, des schémas de pensée qui nous limitent, parfois même des traumatismes anciens.



Si tu sens que tu as besoin d'aller explorer ces pistes-là, n'hésite pas à te faire accompagner par un psy ou un thérapeute. Ça peut vraiment compléter ce que je te propose ici.

Moi, dans tout ça, je vois mon rôle comme celui d'une passerelle. Je suis là pour te donner des outils concrets pour gérer le quotidien, pour t'aider à comprendre ce qui se passe en toi, et pour te dire si je pense qu'un travail plus profond pourrait t'être bénéfique.

J'espère que ce petit mot t'aura rassuré et que tu te sentiras prêt(e) à commencer ce programme. Je suis là pour toi, et je suis convaincue que tu peux aller mieux, pas à pas.



À qui s'adresse ce programme ?



Ce programme est vraiment pensé pour toi si :

- Tu es un acteur essentiel du secteur social, médico-social ou de la santé. Que tu sois éducateur, assistant social, infirmier, aide-soignant, moniteur-éducateur, AMP, auxiliaire de vie... ton engagement est précieux.
- Tu es en arrêt maladie ou tu viens de traverser un épuisement professionnel. Tu cherches à comprendre ce qui t'est arrivé et comment te reconstruire.
- Tu te sens perdu(e) dans ton parcours de guérison. Certains jours tu vas mieux, d'autres tu as l'impression de repartir à zéro.
- Tu as du mal à poser des limites entre ta vie pro et ta vie perso. Le travail a envahi ton esprit, tes soirées, tes week-ends.
- Tu ressens de la culpabilité à t'arrêter ou à prendre soin de toi. Tu as l'impression de "lâcher" les autres.
- Tu aspirés à retrouver un équilibre durable et à te reconstruire sans reproduire les mêmes schémas.



Ce programme n'est pas adapté si :

- Tu es en phase aiguë de crise (idées noires, incapacité totale à fonctionner). Dans ce cas, je t'encourage vivement à consulter un professionnel de santé en urgence.
- Tu recherches une solution rapide sans t'investir personnellement. Ce programme demande une participation active.
- Tu n'as pas encore vécu de burn-out mais tu sens l'anxiété monter. Dans ce cas, mon programme "Anti-Anxiété Professionnelle" sera plus adapté pour toi.



Comment utiliser ce programme ?



Ce programme est conçu pour t'accompagner pendant quatre semaines, comme un chemin de reconstruction pas à pas.

Chaque semaine, nous explorerons un thème particulier :

- **Semaine 1** : Comprendre & Identifier — D'où vient ton épuisement ?
- **Semaine 2** : Les phases de guérison — Où en es-tu sur le chemin ?
- **Semaine 3** : Reconstruire l'équilibre — Poser des frontières saines
- **Semaine 4** : Ancrer & Libérer — La méthode EFT pour libérer les tensions

Pour que ce programme soit le plus profitable possible, je te recommande d'allouer environ 20 à 30 minutes chaque jour aux exercices. Mais surtout, écoute-toi ! La reconstruction est un marathon, pas un sprint. Avance à ton rythme.

Pour t'aider tout au long de ce parcours, j'ai préparé quelques outils supplémentaires pratiques que tu retrouveras à la fin de ce programme.



A propos de moi

Qui suis-je ?

J'ai 51 ans ; je suis l'heureuse maman de 2 grands enfants... et de 2 adorables boules de poils.

Mes passions

Voyages
Musique
Mandalas
Ecriture
Nature

Mes expériences

+20 ans dans le social, Handicap, insertion, accompagnement social par le logement...

Mon parcours

Travailleuse sociale / + de 20 ans sur le terrain / Burn-out 2024

Conseillère en développement personnel en 2025



Compétences

Accompagnement burn-out

Écoute active

Outils de reconstruction

Création de contenus

Pair-aidance



01

Semaine 1 : COMPRENDRE & IDENTIFIER *D'où vient ton épuisement ?*

I- Les 3 visages de l'épuisement professionnel

À travers mon parcours de reconstruction et mes recherches sur l'épuisement professionnel, j'ai identifié 3 types d'épuisement qui s'entremêlent souvent.

Peut-être que tu te reconnais dans l'un d'eux, peut-être dans plusieurs. Et si c'est le cas, c'est normal car ils sont rarement isolés.

L'important, c'est de comprendre lequel domine chez toi pour mieux cibler ta reconstruction.

L'épuisement émotionnel :

Quand ton cœur se blinde pour survivre.

L'épuisement physique : Quand ton corps crie "stop" mais que tu continues.

L'épuisement du sens : Quand tu perds de vue pourquoi tu fais ce métier.



II- L'épuisement émotionnel : mon cœur s'est blindé pour survivre

L'épuisement émotionnel survient quand tu donnes tellement aux autres que tu n'as plus rien pour toi. Ton empathie naturelle devient un fardeau. Tu te retrouves à éviter les relations, même avec tes proches.



Auto-évaluation

1- Coche les cases qui te correspondent :

- Tu évites les conversations personnelles avec tes collègues
- Tu ressens de l'agacement face aux demandes des personnes accompagnées
- Tu as du mal à éprouver de la joie, même dans ta vie privée
- Tu te sens "vide" émotionnellement en fin de journée
- Tu as envie de pleurer sans raison apparente
- Tu te sens coupée de tes émotions, comme anesthésié(e)
- Tu as perdu ta patience naturelle avec tes proches
- Tu ressens de la culpabilité de ne plus "ressentir" comme avant
- Tu évites les activités sociales qui t'apportaient du plaisir
- Tu as l'impression d'être devenue cynique ou amère.



2- Score :

- 0-2 cases : Épuisement émotionnel faible
- 3-5 cases : Épuisement émotionnel modéré
- 6-8 cases : Épuisement émotionnel élevé
- 9-10 cases : Épuisement émotionnel sévère

3- Mon témoignage :

"Je me souviens de ce jour où une personne que j'accompagnais m'a dit 'merci' avec des larmes dans les yeux, et moi... je n'ai rien ressenti. Le vide. C'est là que j'ai compris que mon cœur s'était blindé pour survivre à toute cette souffrance que j'absorbais quotidiennement."



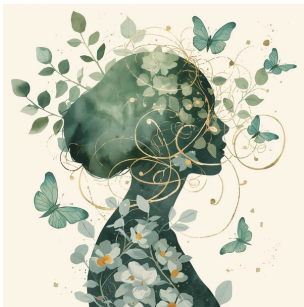
A RETENIR

Identifier ton type d'épuisement dominant, c'est déjà commencer à guérir.



III- L'épuisement physique : mon corps crie stop mais je continue

Ton corps te parle. Il t'envoie des signaux d'alarme que tu ignores ou que tu masques. L'épuisement physique s'installe quand tu dépasses tes limites corporelles de façon chronique.



Auto-évaluation

1- Coche les cases qui te correspondent :

- Tu as des troubles du sommeil (difficultés d'endormissement, réveils nocturnes)
- Tu ressens une fatigue persistante même après une nuit de sommeil
- Tu as des maux de tête fréquents
- Tu souffres de tensions musculaires (nuque, dos, mâchoires)
- Tu as des difficultés de concentration au travail
- Tu oublies des choses importantes (RDV, tâches, prénoms)
- Tu as l'impression d'avoir l'esprit "embrumé" ou ralenti
- Tu peines à suivre les conversations ou réunions longues
- Tu as des troubles digestifs (maux de ventre, ballonnements)
- Tu tombes souvent malade (rhumes, infections répétées)
- Tu ressens des épisodes de tristesse profonde sans raison
- Tu as perdu l'intérêt pour des activités que tu aimais
- Tu ressens des palpitations ou une oppression thoracique
- Tu as besoin de stimulants (café, sucre) pour tenir la journée



2- Score :

- 0-2 cases : Épuisement physique faible
- 3-5 cases : Épuisement physique modéré
- 6-8 cases : Épuisement physique élevé
- 9-10 cases : Épuisement physique sévère

3- Mon témoignage :

"Mon corps m'envoyait tous les signaux possibles : migraines, mal de dos, brûlures gastriques... Mais j'étais tellement habituée à "serrer les dents" que je prenais juste un cachet et je continuais. Jusqu'au jour où mon corps s'est littéralement bloqué de la tête aux pieds."



Si tu coches plusieurs symptômes émotionnels (tristesse, perte d'intérêt) et que ces sentiments persistent depuis plus de 2 semaines avec des pensées négatives sur toi-même, n'hésite pas à en parler à ton médecin ou un psychologue. L'épuisement professionnel peut parfois s'accompagner d'épisodes dépressifs qui nécessitent un accompagnement spécialisé.



IV- L'épuisement du sens : pourquoi je fais ce métier déjà ?

L'épuisement du sens est peut-être le plus douloureux. C'est quand tu perds de vue la raison pour laquelle tu as choisi ce métier. Ton travail devient mécanique, sans saveur, sans cette flamme qui t'habitait au début.



Auto-évaluation

1- Coche les cases qui te correspondent :

- Tu ne ressens plus de satisfaction dans l'accomplissement de ton travail
- Tu as l'impression de ne servir à rien, que ton impact est insignifiant
- Tu remets en question le sens de ton métier régulièrement
- Tu envies ceux qui ont des métiers "plus simples" ou "moins impliquants"
- Tu as perdu l'enthousiasme que tu avais au début de ta carrière
- Tu fais ton travail de façon automatique, sans conviction
- Tu te dis que tu gâches ta vie dans ce secteur
- Tu fantasmes sur une reconversion complète
- Tu te sens déconnecté(e) des valeurs qui t'ont menée vers ce métier
- Tu as l'impression que le système "broie" plus qu'il n'aide

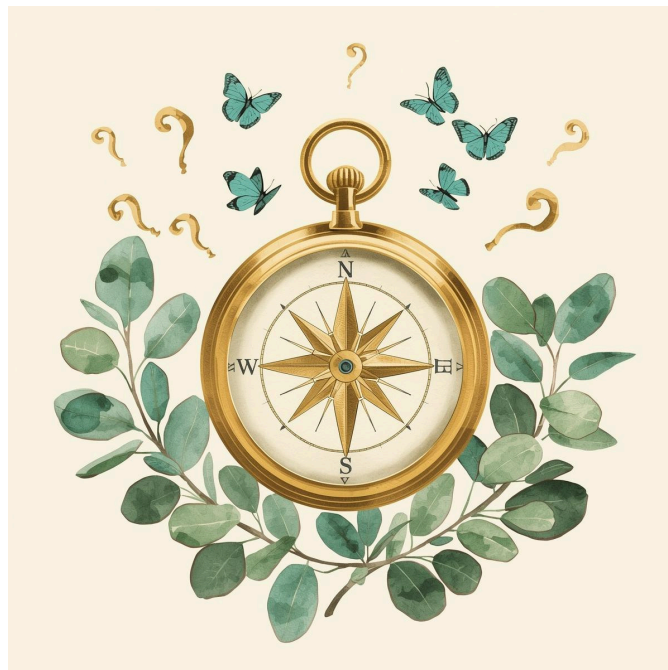


2- Score :

- 0-2 cases : Épuisement du sens faible
- 3-5 cases : Épuisement du sens modéré
- 6-8 cases : Épuisement du sens élevé
- 9-10 cases : Épuisement du sens sévère

3- Mon témoignage :

"Le pire, c'était cette question qui revenait sans cesse : 'À quoi bon ?' À quoi bon tous ces efforts si le système ne change pas ? À quoi bon donner mon énergie si personne ne le voit ? J'avais perdu de vue cette adolescente qui voulait 'changer le monde' en devenant éducatrice."





Identifie ton profil dominant

1- Reporte ici ton score :

- Épuisement émotionnel : ___/10
- Épuisement physique : ___/10
- Épuisement du sens : ___/10

2- Ton profil dominant :

- **SI ÉMOTIONNEL DOMINE** : Tu es dans le "cœur blindé". Ta priorité : réapprendre à ressentir et à te protéger émotionnellement sans te couper du monde.
- **SI PHYSIQUE DOMINE** : Tu es dans "l'épuisement guerrier(ère)". Ta priorité : écouter ton corps, ralentir et mettre en place des limites physiques strictes.



- **SI PLUSIEURS SCORES ÉLEVÉS** : Tu vis un épuisement mixte (très fréquent). Ton approche de reconstruction devra être globale et progressive.

VI- Pourquoi toi ? Les profils vulnérables à l'épuisement

Ça t'arrive de te demander : Pourquoi moi ? Pourquoi j'ai l'impression que certains collègues gèrent mieux la pression que moi ?

C'est une question légitime et la réponse n'est pas une question de force ou de faiblesse personnelle. En réalité, ce qui se passe se situe au niveau de ta personnalité et de tes habitudes. Certains d'entre nous sont plus vulnérables face à l'épuisement professionnel. Ce qu'on observe souvent, c'est une façon de gérer son énergie qui n'est pas toujours optimale. Parfois, on a des comportements répétitifs, des petites habitudes qu'on ne remarque même plus, mais qui peuvent avoir un impact sur notre bien-être au quotidien.

Tu sais, on a tous des façons de faire qui nous sont propres. Il existe des tests de personnalités qui pourraient t'aider à mieux comprendre tes zones de forces et tes axes d'amélioration. L'idée, c'est vraiment de prendre conscience de ce qui te fatigue le plus et d'apprendre à mieux te connaître pour adapter tes habitudes.

Par exemple, si tu as tendance à vouloir tout contrôler, ça peut être épuisant à la longue. Apprendre à déléguer, à lâcher prise, ça peut vraiment faire une différence. Et puis, n'hésite pas à prendre du temps pour toi, pour te ressourcer. C'est important de recharger les batteries pour être au top de ta forme.



1- Les 5 profils les plus vulnérables à l'épuisement :

Coche la ou les cases dans lesquelles tu te reconnais :

• 1. Le Supporter (le sauveur)

- Toujours disponible pour les autres. Tu ne sais pas dire non.
- Tu t'épuises à vouloir aider tout le monde, à porter les problèmes des autres sur tes épaules. Et toi dans tout ça ? Tu passes en dernier. Toujours.

Phrase typique : "C'est pas grave, je vais m'en occuper."

→ Tu te reconnais ?

• 2. Le Ruminateur

- Tu ressasses le passé en boucle.
- Cette réunion où tu aurais dû dire quelque chose, cette situation que tu aurais pu mieux gérer, ce collègue à qui tu as mal répondu...
- Ton cerveau rejoue les scènes encore et encore. Ça t'empêche de profiter du présent et ça pompe une énergie folle.

Phrase typique : "J'aurais dû faire autrement..."

→ Tu te reconnais ?

• 3. Le Futuriste (l'anxieux)

- Toi, c'est l'inverse : tu vis dans l'anticipation permanente. Tu imagines tous les scénarios possibles, surtout les pires.
- "Et si ça se passe mal ? Et si je n'y arrive pas ? Et si on me reproche quelque chose ?" Ce stress constant te vide de ton énergie avant même que les choses n'arrivent.

Phrase typique : "Et si... ?"

→ Tu te reconnais ?



- **4. L'Overthinker (le mental qui ne s'arrête jamais)**

- Tu analyses tout, tout le temps. Chaque mot, chaque regard, chaque décision.
- Ton cerveau tourne en permanence, même la nuit. Tu n'arrives jamais à le mettre sur "pause".
- Résultat : surcharge mentale, anxiété, épuisement.

Phrase typique : "Je n'arrive pas à arrêter de penser."

→ Tu te reconnais ?

- **5. Le Captif (l'éponge émotionnelle)**

- Hypersensible et ultra-empathique, tu absorbes les émotions des autres comme une éponge.
- La tristesse de tes usagers, le stress de tes collègues, la colère de ta hiérarchie... tout rentre, tout s'accumule.
- Dans les métiers de l'accompagnement, ce profil est particulièrement vulnérable.

Phrase typique : "Je ressens tout ce que les autres ressentent."

→ Tu te reconnais ?

2- Ton résultat :

- Combien de profils as-tu cochés ? ___ / 5
- Si tu en as coché plusieurs, c'est normal : ces profils se cumulent souvent. Et plus tu en cumules, plus tu es vulnérable à l'épuisement.



VII - Comment en es-tu arrivé(e) là ? Le mécanisme du burn-out

Tu ne t'es pas réveillée un matin en burn-out. C'est un processus lent, insidieux, qui s'installe progressivement, souvent sans qu'on s'en rende compte.

Comprendre ce mécanisme, c'est comprendre pourquoi tu n'as rien vu venir. Et c'est aussi apprendre à repérer les signaux pour ne plus jamais te laisser piéger.

1- Les 5 phases du glissement vers l'épuisement :

- **Phase 1 : L'enthousiasme à fond**



- Au début, tout roule. Tu es super motivée, tu t'investis à fond, tu as une énergie incroyable. Tu aimes ton boulot, tu veux faire du bon travail, tu donnes le meilleur de toi-même. Tu ne comptes pas tes heures, tu penses à tes patients ou à tes clients même le soir, tu es totalement impliquée. Ce que tu te dis : J'adore ce que je fais, ça a du sens pour moi.
- **⚠ Le danger** : Mine de rien, tu commences déjà à donner plus que tu ne reçois. Mais comme tu as plein d'énergie, tu ne vois pas le problème.

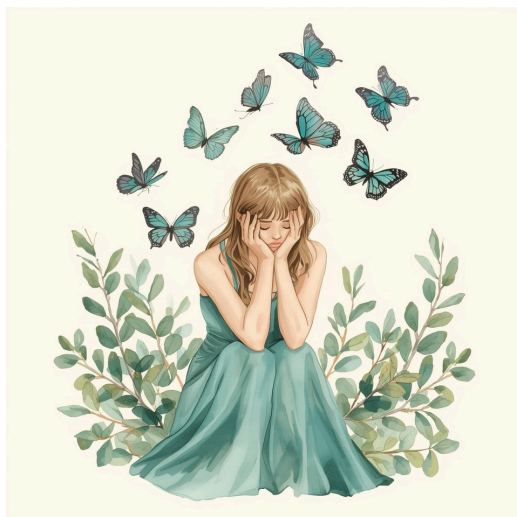


- **Étape 2 : La surcharge (les premiers signaux d'alerte)**

- Le rythme s'emballé. Tu as de plus en plus de travail, les situations compliquées s'accumulent. Tu commences à te sentir fatiguée, tendue, tu as peut-être du mal à dormir. Ton corps essaie de te dire quelque chose. Ce que tu te dis : C'est juste une mauvaise passe, ça va finir par s'arranger.
- **⚠ Le danger :** Tu ignores les signaux. Tu prends un cachet pour te soulager et tu continues comme si de rien n'était.

- **Étape 3 : Le déni (tu refuses de voir la vérité)**

- La fatigue devient permanente. Tu n'es plus aussi performante qu'avant, et ça t'énerve. Alors, tu redoubles d'efforts pour compenser. Tu travailles encore plus, tu dors encore moins. Tes proches commencent à se faire du souci, mais tu refuses de les écouter. Ce que tu te dis : Tout va bien, je gère. J'ai déjà vécu des moments pires.
- **⚠ Le danger :** Tu bloques complètement. Admettre que tu es au bout du rouleau, pour toi, c'est comme avouer que tu es faible.



- **Étape 4 : La culpabilité et l'isolement (tu te sens seule et dépassée)**

- Tu n'arrives plus à suivre. Tu as l'impression de ne plus rien valoir, de ne plus être à la hauteur. Tu te compares aux autres qui, apparemment, s'en sortent très bien. Tu te sens coupable de ne pas y arriver, de ne plus avoir envie de rien, de ne plus ressentir d'émotions. Tu t'isoles pour ne pas montrer que tu vas mal. Ce que tu te dis : Je suis vraiment nulle. Si les autres y arrivent, pourquoi pas moi ?
- **⚠ Le danger :** La honte t'empêche de demander de l'aide. Tu t'enfonces de plus en plus, en silence.

- **Étape 5 : L'effondrement (le corps dit stop)**

- Ton corps dit STOP, c'est fini. Tu n'en peux plus. Physiquement, émotionnellement, mentalement, tout lâche. C'est l'arrêt de travail, les crises de larmes incontrôlables, l'impossibilité totale de retourner au travail. Ce n'est plus une question de choix, c'est une question de survie. Ce que tu te dis : Je n'en peux plus. C'est trop pour moi.



💡 Ce n'est pas un échec. C'est simplement ton corps qui te protège.



Name: _____ Date: _____

EXERCICE

Retrace ton parcours



Repense à ton histoire. Pour chaque phase, note un souvenir concret, un moment clé, ou une situation qui illustre cette étape dans ton parcours.

Phase 1 → Phase 2 : Le moment où ça a commencé à peser

Exemple : "Quand on m'a rajouté 3 dossiers en plus sans enlever les autres."

Ton moment : _____

Phase 2 → Phase 3 : Le signal que tu as ignoré

Exemple : "Ces migraines tous les dimanches soir avant de reprendre le travail."

Ton signal : _____



Phase 3 → Phase 4 : La pensée qui t'a fait culpabiliser

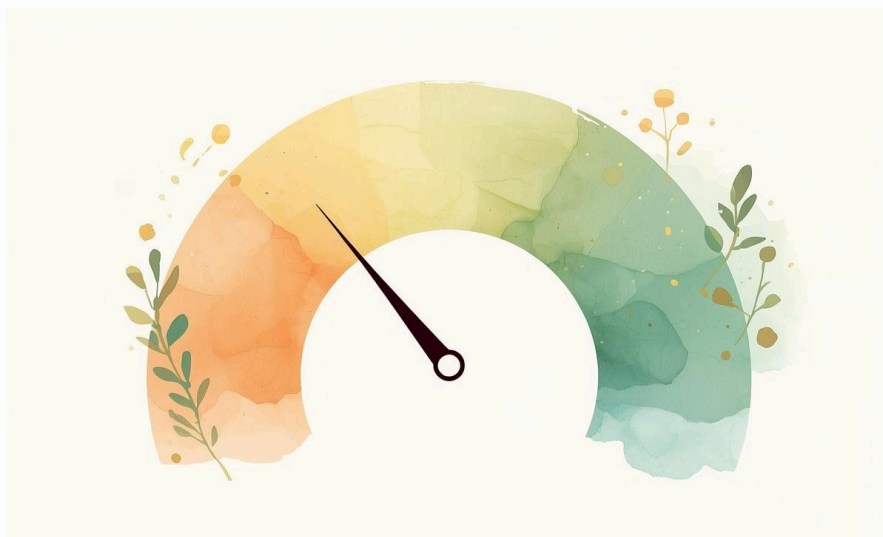
Exemple : "Je me suis dit que ma collègue gérait mieux que moi avec la même charge."

Ta pensée : _____

Phase 4 → Phase 5 : Le jour où ton corps a dit stop

Exemple : "J'ai fondu en larmes sur le parking sans pouvoir m'arrêter."

Ton déclic : _____



VIII- Les croyances qui nous piègent

Si tu es arrivée jusqu'à l'épuisement, ce n'est pas par hasard. Derrière le surmenage, il y a souvent des croyances profondément ancrées, des petites phrases qu'on se répète sans même s'en rendre compte et qui nous empêchent de poser nos limites.

Ces croyances, on les a souvent construites depuis l'enfance, renforcées par notre éducation, notre métier, la société. Elles nous semblent "normales". Pourtant, ce sont elles qui nous piègent.

1- Les 6 croyances les plus toxiques :

- 1. "Je dois être fort(e)" :

- Tu t'interdis de montrer ta vulnérabilité. Craquer, c'est être faible. Alors tu serres les dents, tu fais bonne figure, tu portes le masque. Jusqu'à ce qu'il craque.

La réalité : Reconnaître ses limites, c'est une force, pas une faiblesse. → **Tu te reconnais ?** □

- 2. "Les autres comptent sur moi"

- Tu te sens indispensable. Si tu n'es pas là, qui va s'occuper de tout ? Tu portes cette responsabilité sur tes épaules comme si tout reposait sur toi.

La réalité : Tu n'es pas responsable de tout. Et le monde ne s'effondre pas quand tu t'arrêtes. → **Tu te reconnais ?** □



- **3. "Si je m'arrête, tout s'effondre"**

- Tu n'oses pas lever le pied parce que tu es convaincue que sans toi, rien ne tient.
- Alors tu continues, encore et encore.

La réalité : Les choses continuent sans toi. C'est dur à entendre, mais c'est aussi libérateur. → **Tu te reconnais ?**

- **4. "Je n'ai pas le droit de craquer"**

- Dans ton métier, c'est toi qui aides les autres. Toi qui soutiens, qui accompagnes.
- Tu ne peux pas être celle qui va mal. Ce serait trahir ton rôle.

La réalité : Tu es humaine avant d'être professionnelle. Tu as le droit d'aller mal. → **Tu te reconnais ?**

- **5. "Je devrais y arriver"**

- Tu te compares aux autres, à celle que tu étais avant, à une version idéale de toi-même. Et tu ne mesures jamais à quel point les circonstances sont différentes.

La réalité : Tu fais de ton mieux avec l'énergie que tu as. C'est suffisant. → **Tu te reconnais ?**



- **6. "C'est mon métier, c'est normal de souffrir"**

- Tu as intégré l'idée que ton métier est dur, que c'est "comme ça", qu'il faut accepter.
- La souffrance au travail serait le prix à payer pour faire un métier qui a du sens.

La réalité : Aucun métier ne devrait te détruire. Le sens ne justifie pas le sacrifice de ta santé. → **Tu te reconnais ?**



2- Ton résultat total :

Combien de croyances as-tu cochées ? ___ / 6

Ces croyances ne sont pas des vérités. Ce sont des pensées automatiques qui se sont installées avec le temps. **La bonne nouvelle ? Une pensée, ça se travaille et ça se transforme.**



IX - Un outil pour reprendre le contrôle : la méthode ACE

Quand ton mental s'emballé (ruminations, anxiété, pensées en boucle) tu as l'impression de ne plus avoir de contrôle. Ton cerveau tourne à plein régime et tu ne sais pas comment l'arrêter.

La méthode ACE est un outil simple et rapide pour casser ce cycle. Tu peux l'utiliser n'importe où, n'importe quand, en quelques minutes.

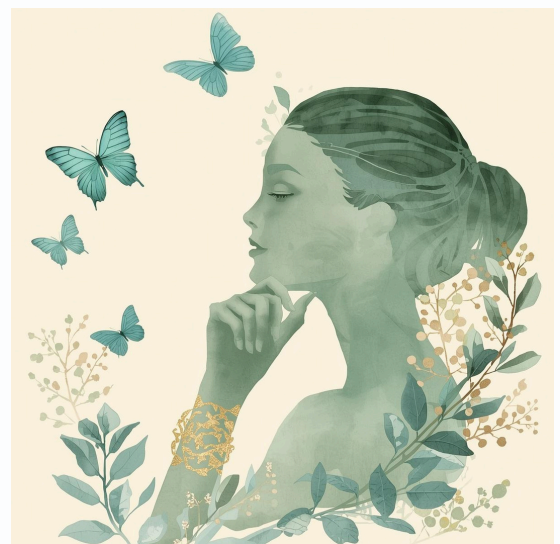
A- Acknowledge (Reconnaître)

La première étape, c'est de nommer ce qui se passe en toi. Pas pour analyser, pas pour juger, juste pour reconnaître.

Concrètement :

- "Ok, là je suis en train de ruminer."
- "Je sens l'anxiété qui monte."
- "Mon cerveau repart en boucle sur cette situation."

👉 **Nommer, c'est déjà reprendre un peu de pouvoir. Tu n'es plus "dans" l'émotion, tu l'observes.**



C- Connect (Se reconnecter à son corps)

Ton mental s'emballé ? Ramène ton attention dans ton corps. Ça coupe le flux des pensées.

Concrètement, choisis une action :

- Presse tes doigts les uns contre les autres, fort, pendant 10 secondes
- Sens tes pieds sur le sol, appuie bien
- Étire ton dos, ta nuque, tes épaules
- Prends 3 grandes respirations (inspire 4 secondes, expire 6 secondes)
- Passe tes mains sous l'eau froide

👉 **Ton corps, c'est ton ancre. Il te ramène dans le présent.**



E- Engage (S'engager avec l'environnement)

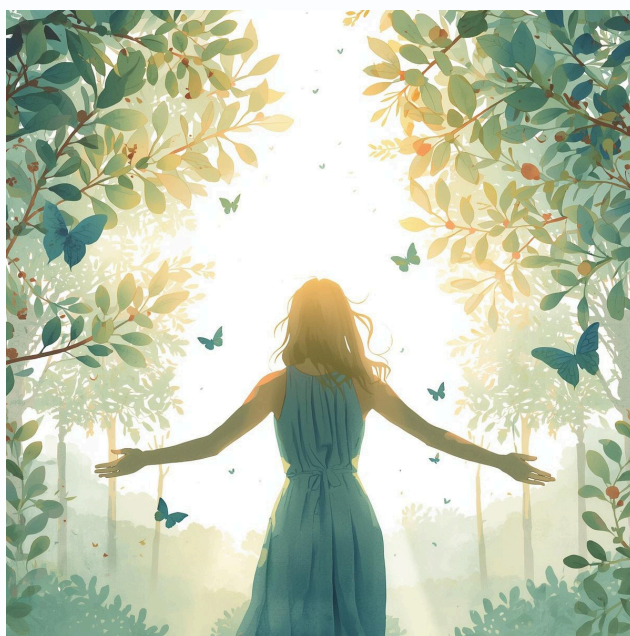
Maintenant, tourne ton attention vers l'extérieur. Observe ce qui t'entoure concrètement.



Concrètement, utilise la technique 3-2-1 :

- Nomme 3 choses que tu vois (la couleur du mur, un stylo, une plante...)
- Nomme 2 choses que tu entends (le bruit de la clim, des voix au loin...)
- Nomme 1 chose que tu touches (le tissu de ton pantalon, la surface du bureau...)

👉 **Ça réoriente ton cerveau vers le concret, loin des ruminations.**



En résumé :

Étape	Action	Durée
A - Reconnaître	Nomme ce qui se passe en toi	10 sec
C - Corps	Ancre-toi physiquement	30 sec
E - Environnement	Observe autour de toi (3-2-1)	30 sec

Temps total : moins de 2 minutes.



Name: _____ Date: _____

EXERCICE

Teste maintenant la méthode



Même si tu ne te sens pas submergée là tout de suite, fais l'exercice une fois pour t'entraîner



A : Comment te sens-tu en ce moment ?

Nomme une émotion



C : Fais un ancrage corporel

Lequel choisis-tu ?



Name: _____ Date: _____



E : Nomme 3 choses que tu vois, 2 que tu entends, 1 que tu touches :



A RETENIR

La méthode ACE ne fait pas disparaître tes problèmes. Mais elle t'aide à sortir de la spirale mentale pour revenir dans le présent. C'est un outil de premier secours pour ton cerveau.



Name: _____ Date: _____

BILAN DE LA SEMAINE 1



Bravo ! Tu viens de terminer la première semaine de ce programme. C'était peut-être la plus confrontante : regarder en face son épuisement, comprendre comment on en est arrivé là, ce n'est pas facile.

Mais c'est un passage essentiel. On ne peut pas reconstruire sans d'abord comprendre.

Cette semaine, tu as appris à :

- ✓ Identifier les 3 types d'épuisement (émotionnel, physique, du sens)
- ✓ Reconnaître ton profil dominant
- ✓ Comprendre pourquoi certaines personnalités sont plus vulnérables
- ✓ Retracer le mécanisme qui t'a menée à l'épuisement
- ✓ Identifier les croyances qui t'ont piégée
- ✓ Utiliser la méthode ACE pour reprendre le contrôle

Prends un moment pour noter :

Ce qui m'a le plus marquée cette semaine : _____



Name: _____ Date: _____

Ce que j'ai compris sur moi-même : _____

Mon profil d'épuisement dominant :

La croyance dont je veux me libérer en priorité :



Ton mantra de la semaine :

" Comprendre mon épuisement, c'est le premier pas vers ma reconstruction."





A RETENIR

Tu as maintenant une carte de ton épuisement. Tu sais d'où tu pars. La semaine prochaine, on va voir où tu vas – les différentes phases de guérison et comment naviguer ce chemin qui n'est pas linéaire.



02

Semaine 2 : LES PHASES DE GUÉRISON *Comprendre ton chemin de reconstruction*

*Certains jours tu avances, d'autres tu recules.
Mais tant que tu restes en chemin, tu guéris."*
Sève et Sens



LA ROUTE N'EST PAS LINEAIRE...

Ce que j'aurais aimé qu'on me dise

Quand j'ai pris conscience de mon burn-out, j'ai cru naïvement que la guérison serait simple : quelques semaines de repos, un peu de détente... et hop, que je redeviendrais comme avant.

Je me trompais complètement.

La reconstruction après un épuisement professionnel n'est pas un chemin droit. C'est plutôt comme gravir une montagne par un sentier sinueux : parfois tu montes, parfois tu redescends, parfois tu stagnes sur un palier.

Il y a des jours où tu te sens mieux et d'autres où tu as l'impression de repartir de zéro. Des moments de clarté suivis de périodes de brouillard. Des élans d'espoir et des phases de découragement.



Tout cela est normal.

Cette partie du programme va t'aider à comprendre les 5 phases naturelles de guérison que traverse la plupart des personnes en reconstruction post burn-out.

Connaître ces étapes, c'est se donner la permission d'être patient(e) avec soi-même et de célébrer chaque petit progrès.

Tu n'es pas en train de "mal faire" ta guérison. Tu es en train de la vivre.



"La reconstruction, c'est comme une graine : invisible au début, mais déjà en chemin." - Sève et Sens



I- Les 5 phases de guérison

1- Le réveil brutal : "Je ne peux plus faire semblant"



- **Durée moyenne : 2-8 semaines**

- Cette première phase arrive souvent comme un coup de massue.
- C'est le moment où ton corps et ton esprit disent simultanément "STOP".
- Plus moyen de faire comme si tout allait bien.

- **Signes caractéristiques :**

- Incapacité physique ou émotionnelle à continuer "comme avant"
- Sentiment de vide ou d'effondrement total
- Peur panique de retourner au travail
- Culpabilité intense ("je suis faible", "les autres y arrivent"...)
- Confusion totale sur ce qui t'arrive



- Incapacité totale à se projeter sur autre chose que ton poste actuel
 - Impossibilité de concevoir une reconversion malgré les pressions extérieures
 - Pensée figée sur le seul avenir professionnel connu
- **Ce qui se passe vraiment :**
 - Ton système nerveux a activé ses mécanismes de protection d'urgence. Comme un disjoncteur qui saute quand il y a surcharge, ton cerveau a coupé le courant pour éviter des dommages plus graves.
 - Les barrières qui nous maintiennent : ***Mais pourquoi je reste alors que je sens que ça ne va plus ?***
 - Souvent, bien avant l'effondrement, on perçoit le désalignement, la perte de sens. Mais les barrières limitantes nous paralysent : ***“Je ne sais faire que ça”, “J’ai des factures à payer”, “Comment nourrir ma famille si je change” ?***
 - Ces croyances nous empêchent de nous projeter ailleurs. Notre rapport à l'argent devient la première prison mentale qui nous maintient dans des situations toxiques, même quand notre corps nous supplie d'arrêter."



- **Mon témoignage :**

Lundi matin, fin juillet 2024, la semaine juste avant les vacances, et bam ! L'annonce tombe : notre service ferme en décembre. J'avoue, ça a été un vrai choc. J'ai eu besoin de sortir du bureau, de prendre l'air ; alors je suis allée boire un café en ville.

En fin de journée, alors que je conduisais avec quelqu'un que j'accompagnais, j'ai failli provoquer un accident grave. J'ai redémarré au feu rouge sans même m'en rendre compte. Les voitures arrivaient de partout ! J'étais encore sous le choc quand je suis retournée au bureau.

Et là, quelques minutes après, notre directeur nous annonce que finalement, la fermeture est avancée à septembre. Je n'ai pas pu me retenir, je me suis effondrée en larmes devant tout le monde. Mon corps m'avait déjà envoyé des signaux d'alerte, bien avant cette deuxième annonce. J'avais dépassé mes limites depuis un moment.

Quand la direction a commencé à me pousser à choisir un autre service – notre association avait deux autres postes disponibles – j'étais incapable de prendre une décision. J'étais complètement bloquée, paralysée. Ils ont fini par me dire :

- **Bon, puisque tu n'arrives pas à te décider, on a choisi pour toi. Ce sera ce poste-là, et c'est tout.**

C'était le pire poste qu'on pouvait me proposer : des horaires de collectif, matin et soir, week-ends et jours fériés, alors que j'habitais à plus d'une heure de route et que je ne voulais plus de ce type de fonctionnement depuis très longtemps pour avoir enfin une vraie vie de famille. Mon poste actuel était en journée, en semaine.



Cette incapacité à me projeter ailleurs, même au sein de la même association, dans le même métier, montrait à quel point j'étais enfermée dans mes mécanismes de survie. Je n'étais plus capable de prendre des décisions par moi-même et surtout pour moi-même.



- **Objectif de cette phase :**

Accepter l'arrêt et commencer à comprendre que ce n'est pas de la faiblesse, mais un signal d'alarme vital.



TON MANTRA :

"Mon corps me protège. J'ai le droit de m'arrêter."



2- La colère libératrice : "Pourquoi moi ? Ce n'est pas juste !"

- **Durée moyenne : 3-12 semaines**

- Après le choc initial, arrive souvent une vague de colère.
- Contre le système, contre tes collègues qui "s'en sortent", contre toi-même, contre la vie en général...



- **Signes caractéristiques :**

- Irritabilité marquée, explosions émotionnelles
- Révolte contre ton travail, ton employeur, le système
- Sentiment d'injustice intense
- Remise en question radicale de tes choix de vie
- Alternance entre rage et abattement
- Crises d'angoisse ou attaques de panique
- Peur intense de retourner sur le lieu de travail
- Insomnies persistantes
- Hypersensibilité aux stimuli (bruits, lumière, agitation)
- Irritabilité avec les proches, y compris les enfants
- Culpabilité intense liée à ces réactions

- **Ce qui se passe vraiment :**

Ta colère est saine et nécessaire. Elle signale que tes limites ont été dépassées et que tu commences à les reconnaître. C'est une émotion qui te redonne de l'énergie après l'effondrement.





- **Mon témoignage :**

“Je souhaite te partager une expérience personnelle qui a profondément marqué ma vie professionnelle et personnelle. J'ai moi aussi ressenti cette profonde colère envers l'État face aux coupes budgétaires qui touchaient de plein fouet les services sociaux. J'étais alors plus préoccupée par les conséquences directes sur les personnes que nous accompagnions au quotidien que sur les miennes. Comment allaient-elles s'en sortir ? Qu'allait-il advenir de leur parcours ?

Cette question me hantait. Cette colère s'étendait aussi à la direction, et même à moi-même, car j'avais l'impression de ne plus pouvoir me battre, de ne plus être capable de gérer la situation. Le moment le plus difficile a été lorsque j'ai craqué en larmes devant une personne que je suivais, alors que je lui annonçais la fermeture du service. Mon rôle aurait dû être de la rassurer, de lui apporter un soutien, et j'ai eu l'impression d'avoir complètement échoué.



Quelques semaines après mon arrêt de travail, cette même personne est venue voir ma collègue et lui a dit : « C'est la première fois que j'ai senti Séverine plus vulnérable que moi. »

Ces mots m'ont profondément touchée. Ma vulnérabilité, que je considérais comme un échec personnel, avait en réalité permis à cette personne de voir une part d'humanité en moi. Cette colère destructrice que je ressentais envers le système et envers moi-même était épuisante, mais elle m'a permis de réaliser que montrer ses limites n'est pas forcément une faiblesse.

Cette colère s'est manifestée par des insomnies, des crises d'angoisse et des pleurs incessants. J'avais une peur panique à l'idée de retourner au travail. J'étais profondément dégoûtée par le manque de considération envers le personnel et les personnes que nous accompagnions. Tout se mélangeait en moi : incompréhension, dégoût, honte... L'intensité de ces émotions était telle que j'ai eu besoin d'un traitement médical pour traverser cette épreuve. Mon corps et mon esprit avaient besoin de cette aide pour éviter de sombrer complètement.

En parallèle, j'ai développé une hypersensibilité extrême. Le moindre bruit me devenait insupportable. Le plus dur était que je ne supportais plus mes propres enfants, alors que j'avais tant lutté pour les avoir. Ce sentiment de honte s'ajoutait à tout le reste, amplifiant mon mal-être. C'est à ce moment-là que j'ai commencé à tenir un journal. J'avais besoin d'un exutoire pour exprimer cette colère qui me consumait de l'intérieur. J'ai également pris la décision de consulter un psychologue. J'avais conscience que mon corps et mon esprit avaient besoin de toutes les formes d'aide possibles pour surmonter cette crise."



- **Pièges à éviter :**

- Retourner la colère uniquement contre toi
- Prendre des décisions définitives dans cet état (démission impulsive)
- Isoler complètement tes proches



- **Objectif de cette phase :**

Reconnaître tes limites et commencer à les faire respecter.



TON MANTRA :

"Ma colère m'indique ce qui ne me convient plus.
Je l'écoute."



3- L'acceptation progressive : "Ok, je dois vraiment changer quelque chose"

- **Durée moyenne : 2-6 mois**

- Cette phase marque un tournant.
- Tu commences à accepter que ta situation nécessite des changements profonds et durables.
- L'urgence s'apaise, la réflexion s'installe.



- **Signes caractéristiques :**

- Diminution de l'intensité émotionnelle
- Capacité retrouvée à réfléchir clairement
- Questionnements constructifs sur tes besoins
- Premiers pas vers des solutions concrètes
- Reconnaissance que le chemin sera long

- **Ce qui se passe vraiment :**

Ton système nerveux se stabilise. Tu sors du mode "survie" pour entrer en mode "reconstruction". C'est souvent dans cette phase que tu cherches activement des outils et du soutien.



- **Mon témoignage :**

“C'est à ce moment précis que j'ai décidé de prendre les choses en main et de façonner mon propre futur. Je me suis inscrite à une formation en marketing digital, avec l'ambition de créer mon tout premier livre numérique. L'idée de retourner travailler en entreprise restait en suspens, mais j'étais déterminée à explorer d'autres options, à ouvrir de nouvelles portes.

Parallèlement, j'ai pris la décision d'adopter une petite chienne, dans le cadre d'un contrat d'élevage. Cette boule de poils a ravivé en moi une flamme que je croyais éteinte. Elle m'a insufflé une nouvelle joie de vivre, une énergie positive, l'envie de sortir, de bouger, autant pour elle que pour moi.

Le moment décisif, celui qui a tout changé, a été mon séjour en solitaire avec ma chienne dans les Alpes de Haute-Provence, sans mari ni enfants. Loin du stress quotidien, dans un endroit paisible et isolé, niché au cœur des montagnes, j'ai pu me recentrer sur moi-même, faire le vide, respirer à pleins poumons et me reconnecter à l'essentiel. Là-bas, j'ai participé à une séance d'équithérapie, proposée par une ancienne collègue qui avait opéré une reconversion professionnelle.

Cette expérience a été un véritable choc émotionnel. Au contact du cheval, j'ai ressenti une liberté que je n'avais pas éprouvée depuis longtemps, une sensation de vitalité et de plénitude. J'ai réalisé que je ne pouvais plus continuer ainsi, que je devais prendre des décisions importantes, me libérer des chaînes invisibles qui m'emprisonnaient depuis tant d'années.”



- **Défis de cette phase :**

- Impatience de "guérir" plus vite
- Tentation de reprendre le rythme d'avant
- Pression extérieure pour "aller mieux"



- **Objectif de cette phase :**

Accepter que des changements profonds sont nécessaires



TON MANTRA :

Je progresse à mon rythme. Chaque petit pas compte



4- La reconstruction active : "Je reprends ma vie en main"

- **Durée moyenne : 6-18 mois**

- La phase la plus longue mais aussi la plus enrichissante.
- Tu développes activement de nouveaux comportements, tu testes de nouvelles façons d'être, tu construis ton "nouveau toi".



- **Signes caractéristiques :**

- Énergie qui revient progressivement
- Envie de tester de nouvelles approches
- Meilleure connaissance de tes limites
- Capacité à dire non sans culpabilité excessive
- Moments de joie authentique qui reviennent

- **Ce qui se passe vraiment :**

Tu développes de nouvelles connexions neuronales, de nouveaux automatismes. Ton cerveau apprend à fonctionner différemment, de manière plus protectrice et bienveillante envers toi.



- **Mon témoignage** :

“Il y a eu une période charnière dans ma vie où j'ai commencé à explorer des pratiques comme la méditation. J'ai aussi appris à déléguer certaines tâches, ce qui m'a permis de mieux gérer mon temps et mon énergie. Mais surtout, j'ai appris à dire “non”. Chaque fois que je refusais une demande qui n'était pas alignée avec mes priorités, je sentais que je reprenais le contrôle de ma vie.

Malgré tous mes efforts, je suis finalement arrivée à un point de rupture : j'ai été déclarée inapte à exercer mon métier et licenciée pour inaptitude. C'était la fin d'un chapitre de plus de 20 ans dans un domaine qui m'avait passionnée. Une page se tournait, et l'idée de devoir réinventer ma carrière était à la fois effrayante et excitante.

Le moment décisif est survenu lorsque je suis retombée sur mon premier ebook, intitulé “Recharge ta batterie intérieure”. En relisant le message d'une personne qui me remerciait pour l'impact positif que mon livre avait eu sur sa vie, j'ai été submergée par l'émotion. Les larmes ont coulé, et à cet instant, j'ai eu une révélation : c'était là, mon nouveau chemin ! Le coaching, l'accompagnement des personnes en burn-out...

C'était ce que je devais faire. J'ai réalisé que j'avais la capacité de transformer mon expérience personnelle en une force pour aider les autres. Mes compétences en accompagnement pouvaient être mises au service de ceux qui traversaient des difficultés similaires à celles que j'avais connues. Cette prise de conscience a été comme une boussole, me montrant une direction claire pour me libérer des contraintes et des peurs qui m'avaient paralysées pendant si longtemps. C'était le début d'une nouvelle phase de ma vie, pleine de sens et de possibilités.”



- **Défis de cette phase :**

- Teste une nouvelle façon de faire chaque semaine (dire non, déléguer, prendre une pause...)
- Note ce qui fonctionne et ce qui coince
- Ajuste sans te juger



- **Objectif de cette phase :**

Ancrer de nouveaux comportements durables.



TON MANTRA :

"Je construis la vie professionnelle qui me correspond."



5- L'équilibre retrouvé : "Je ne suis plus la ou le même, et c'est tant mieux."

- **Durée moyenne : Maintien à vie**

- Tu as trouvé un nouvel équilibre.
- Tu n'es pas redevenue la personne d'avant (ce serait reculer), tu es devenue une version plus sage et plus respectueuse de tes limites.



- **Signes caractéristiques :**

- Énergie stable et durable
- Plaisir retrouvé dans ton travail (ou nouveau travail)
- Limites claires et respectées naturellement
- Capacité à détecter les signaux d'alarme précoces
- Sérénité face aux imprévus professionnels

- **Ce qui se passe vraiment :**

Tu as développé une nouvelle "intelligence émotionnelle et physique". Tu sais t'écouter, te respecter, ajuster ton rythme selon tes besoins réels.



- **Mon témoignage** :

“Maintenant, dès que je perçois les premiers signaux du stress, je sais instinctivement comment réagir. J'ai appris à ne plus laisser les circonstances me submerger et à dégénérer en situations explosives.

Avant, j'étais du genre à me sacrifier entièrement à mon travail, à m'oublier complètement. Ce n'est plus le cas, et je peux dire que je n'ai absolument aucun regret à ce sujet. Pendant longtemps, j'ai cru que ma valeur se mesurait à ma capacité à encaisser, à en faire toujours plus, à ne jamais faiblir. J'étais obsédée par l'idée de performance, de résultats, et je plaçais la barre toujours plus haut, sans tenir compte de mes propres limites.

Le Burnout était monnaie courante, mais je refusais de l'admettre, persuadée que c'était la seule façon de réussir. Puis, un jour, le corps a dit stop. Un signal d'alarme brutal qui m'a forcée à ouvrir les yeux sur la réalité. J'ai réalisé que je m'étais perdue en cours de route, que j'avais sacrifié ma santé, mes relations, mon bien-être sur l'autel du travail. Ce fut une prise de conscience douloureuse, mais nécessaire.

À partir de ce moment-là, j'ai décidé de reprendre les rênes de ma vie. Petit à petit, j'ai mis en place des stratégies pour mieux gérer mon stress : séances de méditation, longues promenades dans la nature, moments de partage avec mes proches, activités créatives qui me permettent de déconnecter (comme par exemple les mandalas...). J'ai également appris à dire non, à fixer des limites claires et à les faire respecter.



Aujourd'hui, je suis une femme transformée. Je connais mes priorités, je sais ce qui est important pour moi, et je ne laisse plus le travail empiéter sur ma vie personnelle.

Le stress fait toujours partie de mon quotidien, bien sûr, mais je suis mieux armée pour l'affronter. J'ai développé des outils et des réflexes qui me permettent de garder le cap et de préserver mon équilibre. Ce n'est pas toujours facile, mais je suis fière du chemin parcouru et je sais que je suis sur la bonne voie.



- **Défis de cette phase :**

- Vigilance continue (prévention des rechutes)
- Résistance aux pressions extérieures pour "reprendre comme avant"
- Maintien des nouvelles habitudes dans la durée



- **Objectif de cette phase :**

Maintenir ton équilibre et inspirer d'autres personnes par ton exemple.



TON MANTRA :

"Je veille sur mon équilibre comme sur un trésor précieux."



II – Quand la rechute fait partie du chemin

Voici une vérité importante que tu dois entendre :

Tu auras des rechutes temporaires. Des jours où tu auras l'impression de repartir en arrière. Des moments où la fatigue, l'anxiété ou les vieilles habitudes reviendront frapper à ta porte. C'est normal. C'est prévisible. Et surtout : **ce n'est pas un échec.**

1- Différence entre "rechute" et "récidive" :

- **Rechute temporaire (normale) :**
 - Dure quelques jours à quelques semaines
 - Déclenchée par un stress ponctuel
 - Tu gardes tes outils et ta lucidité
 - Tu sais que ça va passer
- **Récidive :**
 - S'installe durablement (plusieurs mois)
 - Tu abandonnes tous tes nouveaux comportements
 - Retour complet aux anciens schémas
 - Dénier du problème

2- 5 stratégies pour traverser une rechute :

- **Ne panique pas :**
 - C'est temporaire et prévisible. Tu n'as pas "tout perdu". Tu traverses un moment difficile, c'est tout.
- **Reviens aux basiques :**
 - Pas besoin de tout faire parfaitement. Choisis UN outil simple : une respiration, une marche, la méthode ACE... et utilise-le.



- **Sois ultra-bienveillant(e) avec toi-même :**
 - Pas d'auto-flagellation. Tu n'es pas "nulle" ou "faible". Tu es humain(e), et tu traverses une période compliquée.
- **Demande de l'aide :**
 - Active ton réseau de soutien : un proche, un psy, un groupe... Tu n'as pas à traverser ça seul(e).
- **Ajuste tes attentes :**
 - Ralentis temporairement. Baisse la barre. Ce n'est pas reculer, c'est prendre soin de toi.



A RETENIR

*Une rechute, c'est un faux pas.
Une récurrence, c'est retourner au point de départ.*

La différence ? Ta capacité à reconnaître ce qui se passe.



- **Mon témoignage :**

"Si je regarde mon parcours, je ne peux pas nier les moments de doute, les rechutes. Il m'est arrivé plus d'une fois de penser que j'étais retombé dans mes anciens schémas. C'était décourageant, bien sûr, mais avec le temps, j'ai changé ma façon de voir ces épisodes.

Je ne les considère plus comme des échecs cuisants, mais plutôt comme des indicateurs importants. C'est un peu comme si mon corps m'envoyait un message clair : "Attention, tu tires trop sur la corde."


Aujourd'hui, face à ces signaux, ma réaction est différente. Au lieu de me laisser submerger par la culpabilité et le découragement, j'essaie d'être à l'écoute de ce que mon corps et mon esprit me disent. J'essaie de comprendre ce qui a déclenché cette rechute, ce qui m'a mis dans cet état de vulnérabilité. Est-ce le stress, la fatigue, une situation émotionnelle particulière ?

En prêtant attention à ces signaux, en étant plus indulgente envers moi-même, j'ai remarqué que ces périodes difficiles sont moins intenses et durent moins longtemps. J'arrive à mieux les gérer, à me recentrer plus rapidement. C'est un apprentissage constant, un processus d'ajustement permanent, mais je sens que je progresse.

Je suis de plus en plus à l'écoute de moi-même et je sais que c'est la clé pour avancer sereinement."



TON MANTRA :

 "Une rechute n'efface pas mes progrès. C'est juste une pause sur le chemin."



III – Les signes que tu progresses

Il est facile de se concentrer sur ce qui ne va pas encore. Mais la guérison se voit aussi dans les petites choses.

Voici les signaux positifs à reconnaître, même quand tu as l'impression de stagner.

1- Progrès émotionnels :

- Tu pleures moins souvent ou différemment (libération vs désespoir)
- Tu ressens des moments de joie authentique
- Tu arrives à rire de certaines situations
- Tu ne ressens plus cette urgence permanente

2- Progrès physiques :

- Ton sommeil s'améliore progressivement
- Tu retrouves de l'appétit ou des envies culinaires
- Ton niveau d'énergie se stabilise
- Les maux de tête/ventre diminuent

3- Progrès relationnels :

- Tu arrives à dire non sans te justifier pendant 10 minutes
- Tu délègues plus facilement
- Tu demandes de l'aide quand tu en as besoin
- Tu supportes mieux les conflits mineurs

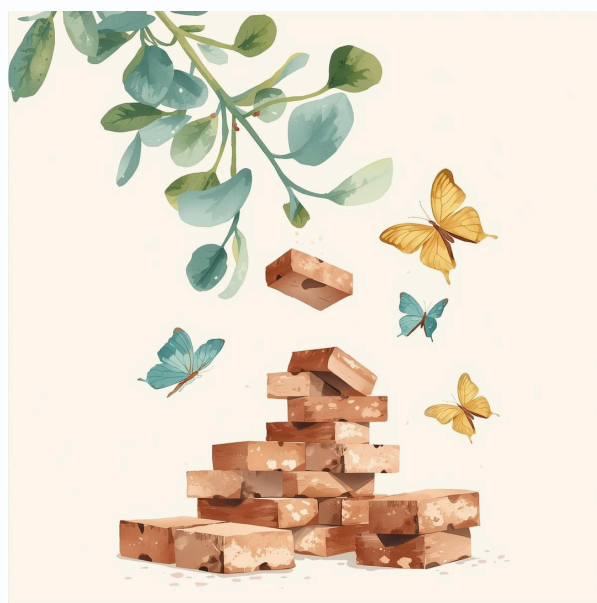


4- Progrès au niveau du mental :

- Tu rumines moins longtemps
- Tu arrives à couper le flux de pensées (méthode ACE !)
- Tu te projettes à nouveau dans l'avenir
- Tu retrouves du sens dans certaines activités
- Tu prends des pauses sans culpabiliser

5- Progrès professionnels :

- Tu retrouves du sens dans certaines tâches
- Tu prends des pauses sans culpabiliser
- Tu finis tes journées sans être totalement vidée
- Tu penses moins au travail le soir et le week-end
- Tu arrives à poser des limites avec tes collègues ou ta hiérarchie
- Tu envisages l'avenir professionnel avec moins d'angoisse



EXERCICE

Mes 3 progrès



💡 Astuce :

Prends l'habitude de faire cet exercice chaque semaine. Noter tes progrès régulièrement, même minuscules, t'aide à voir le chemin parcouru quand tu doutes.

Mes 3 progrès de cette semaine :

Même petits, même si tu as eu une mauvaise semaine. Note 3 progrès que tu observes chez toi :



Name: _____ Date: _____

BILAN DE LA SEMAINE 2



Bravo ! Tu viens de terminer la deuxième semaine de ce programme. Tu as maintenant une vision claire du chemin de guérison et de là où tu te situes.

Cette semaine, tu as appris à :

- ✓ Comprendre les 5 phases de guérison post burn-out
- ✓ Identifier dans quelle phase tu te trouves actuellement
- ✓ Accepter que le chemin n'est pas linéaire
- ✓ Différencier rechute temporaire et récurrence
- ✓ Reconnaître les signes de tes progrès

Prends un moment pour noter :

La phase dans laquelle je me situe aujourd'hui : _____



Name: _____ Date: _____

Ce qui me fait dire ça : _____

Un progrès que j'ai remarqué chez moi cette semaine :



Ton mantra de la semaine :

"Je ne suis pas en train de mal faire ma guérison. Je suis en train de la vivre."





03

Semaine 3 : RECONSTRUIRE L'ÉQUILIBRE

*Poser des frontières saines entre
vie pro et vie perso*

*"Une frontière n'est pas un mur. C'est une porte que tu choisis
d'ouvrir ou non." — Sève et Sens*

“



Tu sais, il arrive un moment où l'on ne sait plus très bien où s'arrête le travail et où commence la vie personnelle.

Pendant des années, tu as peut-être laissé cette frontière s'estomper petit à petit, sans même t'en apercevoir. Ton emploi s'est invité dans tes pensées, tes soirées, tes week-ends, voire même tes vacances.

Tu as répondu aux appels en dehors des heures de bureau, tu as ruminé des situations compliquées pendant tes courses ou durant les repas en famille. Il t'est peut-être même arrivé de te réveiller en pleine nuit, préoccupé par un rapport à rédiger ou une situation délicate à gérer.

Si cela te parle, tu n'es pas seul(e). Beaucoup d'entre nous vivent cela. Et parfois, c'est un burn-out qui nous ouvre les yeux sur l'ampleur des dégâts. C'est un signal d'alarme que le corps et l'esprit envoient.

Quand on se donne corps et âme à son travail, on finit par s'oublier soi-même, ses proches, sa propre vie.

On devient une sorte de robot, fonctionnant en mode automatique, sans plus vraiment ressentir ce qui est important pour nous.

La bonne nouvelle, c'est qu'il est possible de se reconstruire.



Cela passe forcément par la création de nouvelles limites, de frontières claires, saines et non-négociables. Ces limites sont essentielles pour préserver ton bien-être et ton équilibre.

Cette semaine, nous allons explorer ensemble comment poser ces limites et, surtout, comment les faire respecter. C'est un apprentissage qui demande du temps et de la patience, mais c'est un investissement précieux pour ton épanouissement personnel et professionnel. Je suis là pour t'accompagner dans cette démarche, pas à pas.



A RETENIR

*Poser des frontières, ce n'est pas être égoïste.
C'est protéger ta capacité à aider les autres
sur le long terme..*



I- Auto-évaluation : où en sont tes frontières ?

1- Coche les cases qui correspondent à ta situation actuelle ou passée :

ENVAHISSEMENT MENTAL :

- Tu penses au travail dès ton réveil
- Tu rumines les problèmes professionnels le soir
- Tu te réveilles la nuit avec des préoccupations liées au travail
- Tu as du mal à décrocher pendant tes jours de repos
- Tu planifies mentalement ta journée de travail pendant tes loisirs.



ENVAHISSEMENT TEMPOREL :

- Tu fais régulièrement des heures supplémentaires non payées
- Tu emmènes du travail à la maison
- Tu travailles pendant tes pauses déjeuner
- Tu consultes tes mails professionnels le soir/week-end
- Tu as du mal à prendre tous tes congés

ENVAHISSEMENT EMOTIONNEL :

- Les problèmes de tes patients/clients/usagers/résidents t'affectent personnellement
- Tu te sens responsable de tout ce qui arrive dans ton service
- Tu culpabilises quand tu n'es pas au travail (congé maladie, vacances)
- Tu as l'impression de "trahir" tes collègues si tu poses des limites
- Tu sacrifies tes besoins pour ceux de ton travail



ENVAHISSEMENT PHYSIQUE :

- Tu manges rapidement ou sautes des repas à cause du travail
- Tu reportes tes RDV médicaux personnels
- Tu néglige ton sommeil pour terminer des tâches
- Tu n'as plus de temps pour tes activités physiques
- Ton espace personnel contient des affaires de travail

2- Score total : ___ / 20

- **0-5** : Frontières globalement respectées
- **6-10** : Envahissement modéré, vigilance nécessaire
- **11-15** : Envahissement important, reconstruction urgente
- **16-20** : Frontières inexistantes, danger pour ta san



II – Pourquoi on laisse le travail envahir notre vie ?

1- Les mécanismes inconscients au travail :

Tes limites floues ne sont pas le fruit du hasard. Souvent, des raisons enfouies, des habitudes inconscientes, nous incitent à laisser notre travail déborder sur notre vie personnelle. Penchons-nous sur quelques pistes de compréhension. Je t'invite à cocher la ou les cases des situations dans lesquelles tu te reconnais :

- **Le syndrome du sauveur : l'envie de tout prendre en charge**
 - Cette petite voix intérieure qui te dit : *Si je ne m'en occupe pas, personne ne le fera !* Te voilà à porter des responsabilités qui ne devraient pas t'incomber.
 - Tu te sens vite indispensable, mais à quel prix ? L'épuisement guette.
 - → **Est-ce que ça te parle ?**
- **La crainte du regard des autres :**
 - As-tu déjà pensé : Mes collègues vont penser quoi si je quitte le bureau à l'heure ? Ou bien : Si je ne livre pas ce rapport dans les temps, ma direction va me juger.
 - On a parfois tendance à sacrifier notre bien-être pour maintenir une image professionnelle parfaite.
 - → **Tu t'y reconnais ?**
- **Quand notre identité se confond avec notre métier :**
 - Je suis infirmière, Je suis enseignante... Il est facile de s'identifier complètement à son travail. Mais attention, cela peut rendre difficile la fixation de limites claires.



- Rappelle-toi : ton métier est une part de toi, mais il ne te définit pas entièrement.
 - → **Cela résonne en toi ?** □
- **La culpabilité de ne pas en faire assez :**
 - L'idée que tu as choisi ce métier par vocation peut te pousser à accepter des situations qui ne sont pas acceptables.
 - Bien sûr, ta vocation est importante, mais elle ne doit pas justifier de te mettre en danger, physiquement ou mentalement. Prends soin de toi.
 - → **Cela fait écho en toi ?** □
- **Le piège du perfectionnisme**
 - Je ne peux pas partir tant que ce n'est pas fini.
 - L'incapacité à laisser du travail inachevé te fait rester plus tard, refuser de déléguer, et te poursuit même à la maison. Le "parfait" devient l'ennemi du "suffisant".
 - → **Tu te reconnais ?** □



2- Mon témoignage :

“Pour être honnête, mon souci n'était pas tant de respecter l'heure de départ. Mon véritable blocage résidait dans l'incapacité de laisser des tâches en suspens. Quitter le bureau sans avoir finalisé chaque détail me laissait un sentiment désagréable, une impression d'insatisfaction qui me hantait pendant des heures.

Ce perfectionnisme exacerbé m'empêchait de solliciter l'aide de mes collègues. J'avais l'impression que demander de l'assistance équivaldrait à avouer mon incompetence. Cette conviction, aussi fausse soit-elle, me repliait sur moi-même et amplifiait mon épuisement. Au fond, j'avais ancré en moi cette idée erronée selon laquelle laisser des dossiers en suspens ou déléguer certaines responsabilités était un manque de professionnalisme. Cette obsession de la perfection me poussait à rester tard au bureau, sacrifiant ainsi ma vie personnelle.”



A RETENIR

*Ces mécanismes ne font pas de toi quelqu'un de faible.
Ils montrent à quel point tu es engagée.
Mais les reconnaître, c'est le premier pas pour t'en libérer.*



III – Les 4 types de frontières à reconstruire

1- Tes limites temporelles :

Protéger ton temps, c'est hyper important. Ça veut dire avoir des horaires fixes que tu respectes, des pauses sacrées et une séparation claire entre ton travail et ta vie perso.

Ce que tu peux faire concrètement :

- Fixe toi des heures de début et de fin de journée et surtout tu t'y tiens.
- Mets des rappels pour tes pauses.
- Crée-toi un petit rituel pour fermer ta journée de travail.
- Coupe les notifications pro après une certaine heure.
- Bloque tes congés dans ton agenda comme si c'étaient des rendez-vous hyper importants.

Phrase à garder en tête :

Fin de journée à ... \ [heure], on reprendra ça demain !



2- Tes limites mentales :

C'est essentiel de protéger ton esprit. Essaie de ne pas laisser les soucis du travail envahir ton temps perso.

Ce que tu peux faire :

- Utilise la technique du parking mental : note tes préoccupations avant de partir, elles seront là demain.
- Crée un rituel de transition : change de vêtements, écoute de la musique, prends un autre chemin...
- Fais une activité qui te déconnecte quand tu rentres (sport, cuisine, balade...).
- Ne regarde pas tes mails pro à la maison.

Phrase à garder en tête :

Cette pensée concerne le travail. Je la note et je la laisse au bureau.



3- Tes limites émotionnelles :

Protéger ton cœur, c'est ne pas te laisser submerger par les émotions des autres.

Ce que tu peux faire :

- Fais la différence entre l'empathie (comprendre) et la fusion (ressentir la même chose).
- Imagine une bulle de protection avant les situations difficiles.
- Accepte que tu ne peux pas sauver tout le monde.
- Parle des situations compliquées avec un collègue ou un psy.
- Rappelle-toi : leur souffrance n'est pas la tienne.

Phrase à garder en tête :
Je peux être touchée, mais pas envahie.



4- Tes limites physiques :

Respecter ton corps, c'est lui donner ce dont il a besoin et te créer des espaces rien qu'à toi.

Ce que tu peux faire :

- Mange à des heures régulières (pas de repas sauté).
- Prends tes jours de congé sans culpabiliser.
- Aménage un coin sans travail chez toi.
- Garde tes rendez-vous médicaux personnels.
- Écoute les signaux de fatigue de ton corps

Phrase à garder en tête :

Mon corps a besoin de repos. C'est non négociable.



Name: _____ Date: _____

EXERCICE

Reconstruire mes frontières



Pour chaque type de frontière, fais le point sur ta situation actuelle et définis une action concrète.

1. Mes frontières temporelles

Actuellement, ma journée de travail se termine à :

En réalité, je quitte le travail (physiquement ou mentalement) à :

L'écart entre les deux : _____ minutes / heures



Ce qui me fait dépasser :

- Des urgences de dernière minute
- L'impossibilité de laisser un travail inachevé
- Les sollicitations des collègues
- La peur du jugement si je pars "trop tôt"
- Autre :

Mon action concrète cette semaine :

2. Mes frontières mentales

Quand je rentre chez moi, je pense au travail :

- Jamais Parfois Souvent Tout le temps

Les pensées professionnelles qui reviennent le plus souvent :



Ce qui m'aiderait à décrocher mentalement :

- Noter mes pensées avant de partir (parking mental)
- Une activité physique en rentrant
- Un rituel de transition (musique, douche, changement de vêtements...)
- Couper les notifications pro sur mon téléphone
- Autre :

Mon action concrète cette semaine :

3. Mes frontières émotionnelles

Sur une échelle de 1 à 10, à quel point j'absorbe les émotions des autres au travail ?

1 (pas du tout) ----- **5** (moyennement) ----- **10** (totalemment)

Mon score : ___/10



Les situations ou personnes qui m'affectent le plus :

Après une journée difficile, je ressens :

- Épuisement total
- Tristesse / envie de pleurer
- Irritabilité avec mes proches
- Incapacité à penser à autre chose
- Troubles du sommeil
- Autre :

Ce qui pourrait m'aider à me protéger émotionnellement :

Mon action concrète cette semaine :



4. Mes frontières physiques

Mon corps m'envoie ces signaux de fatigue :

- Maux de tête fréquents
- Tensions (nuque, dos, mâchoires)
- Troubles du sommeil
- Problèmes digestifs
- Fatigue permanente
- Autre :

Ce que je néglige pour mon corps à cause du travail :

- Mes repas (manger vite, sauter le déjeuner)
- Mes pauses
- Mon sommeil
- Mon activité physique
- Mes RDV médicaux
- Autre :



Mon action concrète cette semaine :

5- Synthèse : Ma frontière prioritaire

La frontière la plus urgente à reconstruire pour moi :

Temporelle Mentale Émotionnelle Physique

Pourquoi celle-là ?

Mon engagement pour les 7 prochains jours :

Comment je saurai que j'ai progressé ?





A RETENIR

Tu n'as pas besoin de tout changer d'un coup. Choisis 1 frontière, 1 action. Tiens-la pendant une semaine. Puis ajoute la suivante.



IV - Stratégies de communication : comment poser tes limites sans conflit ?

1- La technique du sandwich :

Le principe : Entourer ton refus de deux remarques positives pour qu'il soit mieux reçu.



- 1ère couche - Reconnaissance : "Je comprends que cette situation est urgente..."
- Au cœur - Limite ferme : "...cependant, je ne peux pas rester ce soir car..."
- 2ème couche - Alternative : "...nous pouvons reprendre demain matin à la première heure."

Exemples :

- "J'entends que c'est important pour toi. Malheureusement, je ne suis pas disponible ce soir. On peut en reparler demain matin ?"
- "Je vois que tu as besoin d'aide sur ce dossier. Je ne peux pas le prendre en charge cette semaine, mais je peux te montrer comment faire vendredi."



2- Les phrases clés à maîtriser :

Entraîne-toi à dire ces phrases à voix haute. Plus tu les répètes, plus elles deviendront naturelles.



Pour protéger ton temps :

- "Ma journée se termine à [heure]. Nous reprendrons demain."
- "Je ne suis pas disponible au-delà de [heure]."
- "Cette tâche devra attendre demain, sauf urgence vitale."

Pour protéger ta charge :

- "Je n'ai pas la capacité de prendre ce dossier supplémentaire cette semaine."
- "Pour prendre cette nouvelle mission, il faudra qu'on revoie mes priorités ensemble."
- "Je préfère faire moins de choses, mais les faire bien."

Pour protéger tes congés :

- "Mes dates de congés sont confirmées. Je ne serai pas joignable."
- "Je reviens le [date], on en parle à mon retour."

Pour poser une limite générale :

- "J'ai besoin de temps pour y réfléchir, je te réponds demain."
- "Ce n'est pas possible pour moi, mais peut-être que [collègue] peut t'aider ?"



3- Gérer les résistances :

Les autres ne vont pas forcément accepter tes nouvelles limites du premier coup. Voici comment répondre :

- "Avant tu acceptais toujours..." → "C'est vrai. Avant, je ne savais pas poser mes limites. Maintenant, j'ai appris à mieux m'organiser pour être plus efficace."
- "Tu n'es plus investi(e)..." → "Au contraire. Je suis plus efficace quand je respecte mon équilibre. Ça me permet de mieux accompagner sur le long terme."
- "C'est urgent, j'ai vraiment besoin de toi..." → "Je comprends l'urgence. Malheureusement, je ne peux pas aujourd'hui. Voici ce que je te propose..."
- "Les autres y arrivent, eux..." → "Chacun fonctionne différemment. J'ai appris à connaître mes limites et à les respecter."
- Pression par le silence ou la culpabilisation : → Ne te justifie pas davantage. Répète calmement ta limite. "Je comprends. Ma réponse reste la même."



4- La règle d'or : Ne pas se justifier à l'infini :

Sais-tu que plus tu te justifies, plus tu offres à ton interlocuteur la possibilité de remettre en question ta position ? C'est comme ouvrir une porte à la négociation, même si tu n'en as pas envie.

Prenons un exemple concret :

- au lieu de dire : Je ne peux pas rester ce soir, car j'ai promis aux enfants d'aller voir un film, et en plus, j'ai un rendez-vous médical de bonne heure demain, sans compter que je suis vraiment épuisée ces temps-ci...,
- tu pourrais simplement dire : Je ne suis pas disponible ce soir. On reprendra demain.

Une explication brève et concise est souvent suffisante. Tu n'as pas à prouver que ta vie privée justifie ton départ à l'heure. Ta vie t'appartient, et tu as le droit de fixer des limites sans avoir à te sentir coupable ou obligée de te justifier sans cesse.

Apprends à affirmer tes besoins avec douceur, mais fermeté. Cela te permettra de gagner en sérénité et de mieux gérer tes relations au quotidien. Ton temps et ton énergie sont précieux, alors prends soin de les protéger !



EXERCICE

Prépare tes phrases



Pense à une situation récente où tu aurais aimé poser une limite mais tu ne l'as pas fait.

La situation :

Ce que tu as fait / dit :

Ce que tu aurais pu dire (en utilisant les techniques ci-dessus) :



Maintenant, anticipe une situation à venir où tu auras besoin de poser une limite.

La situation probable :

La phrase que tu vas utiliser :

Ce que tu répondras si l'autre résiste :





A RETENIR

Poser une limite, ce n'est pas être méchant(e) ou égoïste. C'est communiquer clairement tes besoins. Et comme toute compétence, ça s'apprend et ça se pratique.



V - Créer tes rituels de transition : passer du mode "travail" au mode "perso"

Quand tu quittes ton lieu de travail, ton corps part mais ta tête reste souvent là-bas. Les pensées professionnelles t'accompagnent dans la voiture, à table, dans ton lit...

Un rituel de transition, c'est un sas entre les deux mondes. Un signal clair que tu envoies à ton cerveau : "C'est fini pour aujourd'hui. Je passe à autre chose."

1- Rituel de fermeture (avant de partir) – 5 minutes

Objectif : Clôturer mentalement ta journée de travail.

Choisis une ou plusieurs actions :

- Faire une to-do list pour demain (vider ta tête sur papier)
- Ranger ton bureau (signal visuel de clôture)
- Noter 3 choses accomplies aujourd'hui, même petites
- Écrire tes pensées ou préoccupations dans un "parking mental" (elles t'attendront demain)
- Dire à voix haute ou dans ta tête : "Ma journée de travail est terminée."



C'est pour ça qu'il est super important de préparer ce plan MAINTENANT, quand tu es détendue et que tu peux réfléchir clairement. Quand tu sentiras l'anxiété pointer le bout de son nez, tu n'auras pas à te creuser la tête : tu ouvriras ton plan et tu suivras les étapes que tu as définies.

Pense à ça comme une trousse de premiers secours émotionnels : on la prépare avant d'avoir besoin de se faire soigner, pas au moment où on est en train de saigner.

2- Rituel de coupure (sur le trajet) – 10 à 20 minutes

Objectif : Créer une vraie séparation entre le travail et la maison.

Choisis une ou plusieurs actions :

- Écouter une playlist ou un podcast qui te fait du bien (pas lié au travail)
- Chanter dans la voiture (libération émotionnelle !)
- Faire quelques minutes de marche avant de rentrer
- Pratiquer la respiration consciente (inspire 4 sec, expire 6 sec)
- Changer de vêtements dès que possible (même juste enlever ta veste ou tes chaussures de travail)

3- Rituel d'arrivée (en rentrant chez toi) – 10 minutes

Objectif : Signaler à ton corps et ton esprit que tu es dans ton espace personnel.



Choisis une ou plusieurs actions :

- Prendre une douche "purifiante" (visualise le stress qui s'évacue)
- Te changer complètement
- Boire une boisson chaude en pleine conscience
- Faire 5 minutes d'étirements ou de mouvements
- Câliner tes enfants, ton animal, ton partenaire (reconnexion affective)
- Mettre une musique qui t'apaise ou te donne de l'énergie positive

4- Rituel d'urgence (quand les pensées reviennent)

Objectif : Créer une vraie séparation entre le travail et la maison.

Choisis une ou plusieurs actions :

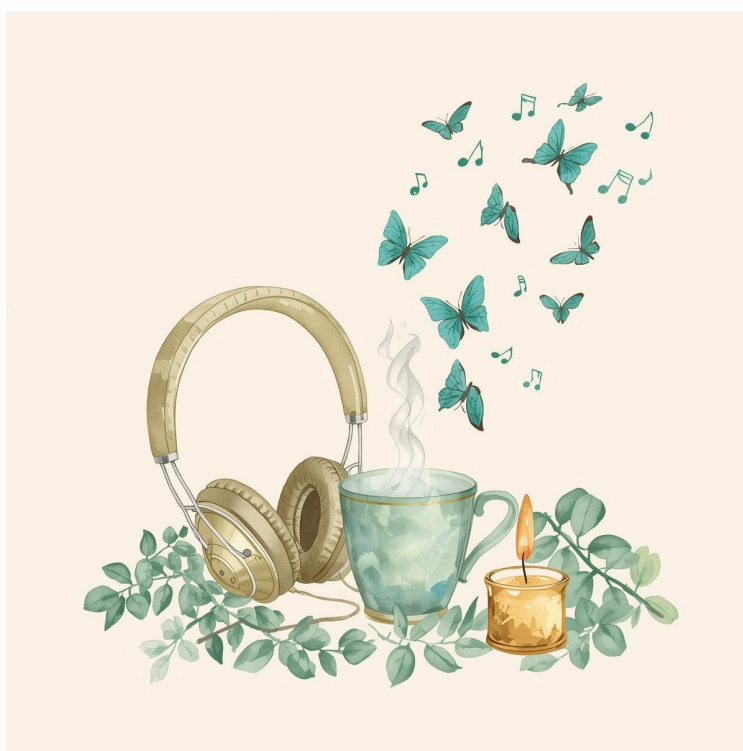
- Écouter une playlist ou un podcast qui te fait du bien (pas lié au travail)
- Chanter dans la voiture (libération émotionnelle !)
- Faire quelques minutes de marche avant de rentrer
- Pratiquer la respiration consciente (inspire 4 sec, expire 6 sec)
- Changer de vêtements dès que possible (même juste enlever ta veste ou tes chaussures de travail)



2- Mon témoignage :

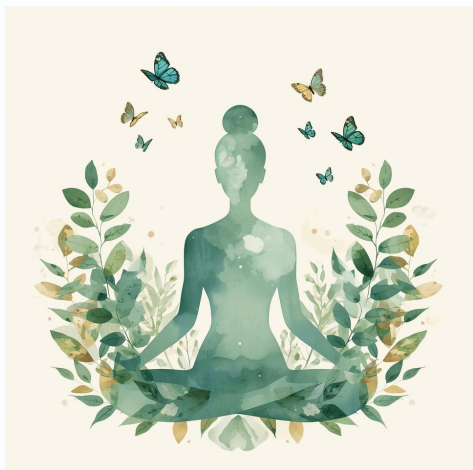
"Mon rituel à moi, c'était la musique. En sortant du travail, je mettais mes écouteurs avec une playlist qui me faisait du bien. Ça m'empêchait de ressasser. Et quand j'étais vraiment à bout, je prenais une bonne douche chaude en rentrant. L'eau qui coule, c'était comme si elle emportait le stress de la journée.

Aujourd'hui, tout a changé : je travaille de chez moi, je m'accorde des pauses quand j'en ai besoin. Cette liberté a transformé ma relation au travail."



Name: _____ Date: _____

EXERCICE



Construis tes rituels de transition

Mon rituel de fermeture (avant de partir) :

Ce que je fais actuellement :

Ce que je vais mettre en place :

A quel moment précis :



Name: _____ Date: _____

Mon rituel de coupure (sur le trajet) :

Ce que je fais actuellement :

Ce que je vais mettre en place :

Mon rituel d'arrivée (en rentrant chez moi) :

Ce que je fais actuellement :

Ce que je vais mettre en place :



Name: _____ Date: _____

Mon rituel d'urgence (quand les pensées reviennent) :

La technique que je choisis :



A RETENIR

Un rituel n'a pas besoin d'être long ou compliqué. 5 minutes suffisent. L'important, c'est la régularité : ton cerveau finira par comprendre le signal.



VI - Gérer la culpabilité : pourquoi tu te sens coupable de poser des limites ?

C'est peut-être l'obstacle le plus difficile à surmonter. Tu sais que tu dois poser des limites. Tu as compris les techniques. Mais au moment de le faire, une petite voix te dit : "Tu ne peux pas faire ça. Tu les abandonnes."

Cette culpabilité n'est pas un signe que tu fais mal. C'est un signe que tu as été conditionnée à passer après les autres.

1- Les pensées toxiques et leurs réponses

- **"J'abandonne mes patients / usagers / clients"**
 - → Réalité : Tu les sers mieux quand tu es reposée et équilibrée qu'épuisée et irritable. Prendre soin de toi, c'est aussi prendre soin d'eux.
- **"Mes collègues vont devoir compenser"**
 - → Réalité : Chacun est responsable de ses propres limites. Tu n'as pas à te sacrifier pour compenser un problème d'organisation ou de moyens.
- **"Ce n'est pas professionnel"**
 - → Réalité : Respecter son équilibre est professionnel. L'épuisement nuit à la qualité du travail. Les meilleurs professionnels sont ceux qui durent.



- **"J'ai choisi ce métier par vocation"**

- → Réalité : La vocation ne justifie pas le sacrifice de ta santé. On peut aimer son métier et poser des limites. L'un n'exclut pas l'autre.

- **"Je devrais pouvoir gérer"**

- → Réalité : Personne ne peut tout gérer indéfiniment. Reconnaître ses limites, c'est une force, pas un aveu de faiblesse.

- **"Les autres y arrivent, eux"**

- → Réalité : Tu ne sais pas ce qui se passe vraiment chez les autres. Beaucoup souffrent en silence. Et même s'ils tiennent, ça ne veut pas dire que c'est sain.

2- La vérité sur la culpabilité

La culpabilité que tu ressens n'est pas un signal que tu fais quelque chose de mal. C'est le signe que tu changes un schéma ancien, profondément ancré.

Quand tu poses une limite pour la première fois, ton cerveau panique :

"Attention ! Tu sors de ta zone connue !"

Il t'envoie de la culpabilité pour te faire revenir en arrière. Mais cette zone "connue", c'était celle de l'épuisement. La culpabilité va diminuer avec le temps, à mesure que ton cerveau comprendra que poser des limites n'a pas les conséquences catastrophiques qu'il imaginait.



3- Mon témoignage

"Quand je me suis arrêtée, je culpabilisais énormément. Je pensais à mes collègues qui allaient devoir gérer sans moi, aux personnes accompagnées que je "laisais tomber". J'avais l'impression d'être égoïste, de trahir mes valeurs.

Et puis j'ai finalement constaté avec le temps que le monde ne s'était pas effondré en mon absence au travail. Mes collègues avaient trouvé des solutions. Les situations s'étaient résolues sans moi. J'ai compris que je m'étais rendue indispensable dans ma tête, pas dans la réalité.

Ça a été douloureux à accepter, mais aussi libérateur. Je n'étais pas le pilier que je croyais être. Et c'est tant mieux, parce que ça voulait dire que j'avais le droit de m'arrêter.

Aujourd'hui, je ressens encore parfois de la culpabilité quand je pose des limites. Mais je la reconnais pour ce qu'elle est : un vieux réflexe, pas une vérité."



Name: _____ Date: _____

BILAN DE LA SEMAINE 3



Bravo ! Tu viens de terminer la troisième semaine de ce programme. Tu as maintenant des outils concrets pour reconstruire tes frontières et les faire respecter.

Cette semaine, tu as appris à :

- ✓ Évaluer l'état de tes frontières actuelles
- ✓ Comprendre les mécanismes qui t'ont fait les perdre
- ✓ Identifier les 4 types de frontières à reconstruire
- ✓ Communiquer tes limites avec assertivité
- ✓ Créer des rituels de transition entre travail et vie perso
- ✓ Gérer la culpabilité de poser des limites

Prends un moment pour noter :

La frontière que j'ai décidé de reconstruire en priorité :



Name: _____ Date: _____

La phrase que je vais utiliser pour poser mes limites :

Le rituel de transition que je mets en place :

Ce qui me freine encore (et que je veux travailler) :



Ton mantra de la semaine :

"Mes limites ne sont pas négociables.
Elles protègent ma capacité à bien faire sur le long terme."



04

Semaine 4 :

ANCRER & LIBÉRER

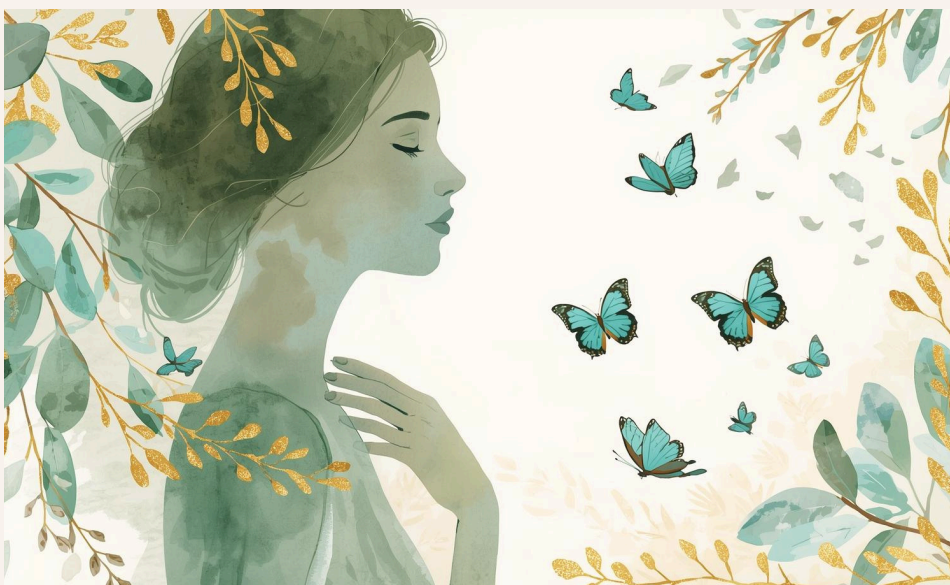
La méthode EFT pour libérer les tensions émotionnelles

Quand les émotions restent bloquées...

Après un burn-out, il n'y a pas que la fatigue physique ou mentale. Il y a aussi tout ce poids émotionnel accumulé : la colère qu'on n'a pas exprimée, la tristesse qu'on a ravalée, la peur qu'on a ignorée, la culpabilité qu'on porte encore.

Ces émotions ne disparaissent pas toutes seules. Elles restent stockées quelque part – dans ton corps, dans tes tensions, dans tes réactions automatiques.

Tu as peut-être remarqué : une boule dans la gorge quand tu repenses à certaines situations, des tensions dans les épaules qui ne lâchent jamais, une oppression dans la poitrine quand tu penses au travail...



“

Le corps garde en mémoire ce que l'esprit essaie d'oublier.”
Sève et Sens



C'est ton corps qui garde en mémoire ce que ton esprit n'a pas pu traiter.

L'EFT (Emotional Freedom Technique) est un outil simple et accessible qui permet de libérer ces blocages émotionnels. En combinant des tapotements sur des points précis du corps et des phrases ciblées, tu vas pouvoir relâcher ce qui te pèse. Cette semaine, tu vas découvrir cette méthode et apprendre à l'utiliser pour ta reconstruction.



1- Qu'est-ce que l'EFT ? (Emotional Freedom Technique)

L'EFT est une technique de libération émotionnelle qui combine :

- La verbalisation : nommer ce que tu ressens
- Le tapotement : stimuler des points d'acupression sur le visage et le corps
- L'acceptation : accueillir l'émotion sans la juger

C'est comme si tu envoyais un signal à ton cerveau : *"Je reconnais cette émotion, je l'accepte, et je la laisse partir."*

2- D'où ca vient ?

L'EFT a été développée dans les années 1990 par Gary Craig, ingénieur américain, à partir des travaux sur la psychologie énergétique. Elle s'inspire de l'acupuncture chinoise (les méridiens) mais sans aiguilles – on utilise simplement le bout des doigts pour tapoter.

3- Est-ce que ca marche vraiment ?

Oui. Plus de 150 études scientifiques ont validé l'efficacité de l'EFT, notamment pour :

- Réduire l'anxiété
- Diminuer les symptômes de stress post-traumatique
- Améliorer les états dépressifs
- Baisser le niveau de cortisol (hormone du stress)

Une étude sur 658 participants a montré une réduction significative de l'anxiété après seulement quelques séances d'EFT.



4- Les bienfaits de l'EFT (émotionnels, physiques, psychiques).

L'EFT n'est pas une technique "alternative" sans fondement. Plus de 150 études publiées dans des revues scientifiques avec comité de relecture attestent de son efficacité. Ces recherches montrent que la stimulation des points d'acupression envoie des signaux spécifiques au cerveau, notamment à l'amygdale, réduisant l'activité des zones liées au stress quasi instantanément.

Bienfaits émotionnels de l'EFT :

- **Réduction de l'anxiété :**
 - 14 essais cliniques randomisés sur 658 participants montrent un niveau d'efficacité de 1,23 pour l'anxiété ; des résultats statistiquement très significatifs.

- **Amélioration de la dépression :**
 - 12 études sur 398 participants révèlent une efficacité de 1,85 pour les symptômes dépressifs.

- **Gestion du stress post-traumatique :**
 - 7 essais cliniques avec 247 participants indiquent un niveau d'efficacité exceptionnellement élevé de 2,96.

- **Autres bienfaits émotionnels observés :**
 - Libération des blocages émotionnels qui maintiennent les schémas négatifs
 - Amélioration de la régulation émotionnelle au quotidien
 - Réduction des ruminations et pensées obsessionnelles
 - Meilleure gestion de la colère et de l'irritabilité



Bienfaits physiques de l'EFT :

L'EFT agit aussi sur les symptômes physiques, car le stress émotionnel se manifeste souvent dans le corps :

- **Réduction de la douleur :**
 - Diminution significative des douleurs chroniques
 - Amélioration des symptômes de fibromyalgie
 - Réduction des maux de tête liés au stress

- **Effets sur le système nerveux :**
 - Réduction de la tension artérielle
 - Amélioration de la qualité du sommeil
 - Détente musculaire profonde
 - Régulation du rythme cardiaque

- **Effets sur le système immunitaire :**
 - Amélioration de la fonction immunitaire
 - Réduction de l'inflammation chronique
 - Meilleure résistance aux infections récurrentes

Bienfaits psychiques de l'EFT :

- **Amélioration cognitive :**
 - Amélioration de la concentration et de l'attention
 - Réduction des symptômes de troubles de l'attention
 - Amélioration de la mémoire
 - Clarté mentale accrue



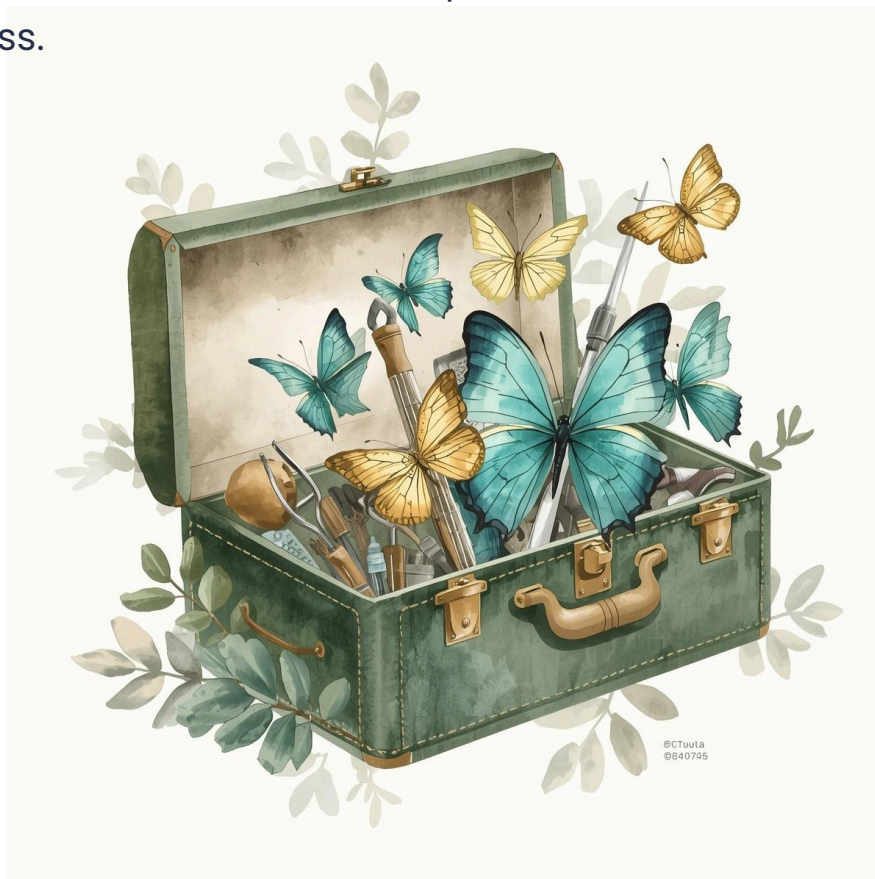
- **Performance et créativité :**

- Réduction des blocages de performance
- Amélioration de la prise de décision
- Augmentation de la créativité
- Meilleure gestion du stress de performance

5- Pourquoi ça marche sur le burn-out ?

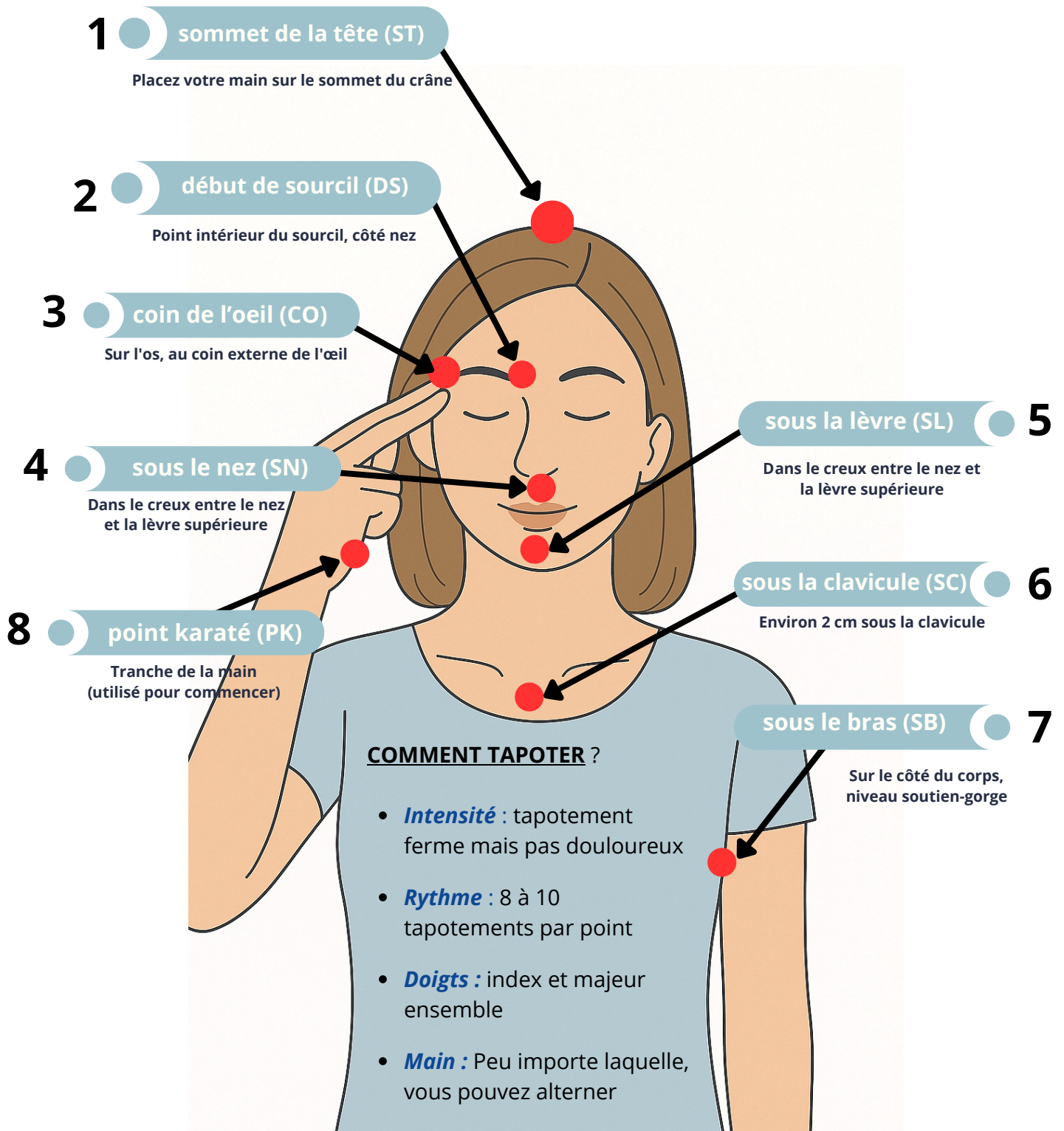
Dans le contexte de l'épuisement professionnel, l'EFT est particulièrement pertinent car :

- Il agit rapidement sur l'anxiété et les ruminations ;
- Il ne nécessite pas de longues séances thérapeutiques ;
- Il peut être pratiqué en autonomie une fois appris ;
- Il traite simultanément les aspects émotionnels et physiques du stress.



II – Les points de tapotement

Cartographie des 8 points principaux



III - La séquence complète (protocole standard en 5 étapes) → Apprendre à pratiquer

Dans un premier temps, je te propose la méthode générale que tu pourras à adapter à n'importe quelle émotion. Et en point suivant, nous verront celles plus spécifiques au burn-out.

1- IDENTIFIER LE PROBLÈME :

Choisis une émotion ou situation spécifique :

- "Cette anxiété quand je pense au travail"
- "Cette colère contre mon ancien employeur"
- "Cette tristesse de ne plus aimer mon métier"

2 - ÉVALUER L'INTENSITÉ :

Sur une échelle de 0 à 10, note l'intensité de ton émotion actuelle.



3- PHRASE DE PRÉPARATION :

Tapote le point karaté en répétant 3 fois : "Même si j'ai [problème émotionnel], je m'accepte profondément et complètement."

- *Exemple* : "Même si j'ai cette anxiété terrible quand je pense à retourner au travail, je m'accepte profondément et complètement."

4- SEQUENCE DE TAPOTEMENT :

Tapote chaque point en répétant une phrase de rappel courte :

- ST : "Cette anxiété"
- DS : "Cette peur du travail"
- CO : "Cette tension dans mon ventre"
- SN : "Cette anxiété qui me paralyse"
- SL : "Je ne peux plus supporter ça"
- SC : "Cette peur me consume"
- SB : "Je suis épuisée par cette anxiété"
- P : "Cette anxiété du travail"



3- RÉÉVALUATION :

Note la nouvelle intensité de 0 à 10. Répétez le processus jusqu'à atteindre 2-3/10 ou moins.

IV - Séances complètes (Protocoles spécifiques au burn-out

A- EFT pour la culpabilité professionnelle

1- Phrase de préparation :

"Même si je me sens coupable de ne plus aimer mon travail, je m'accepte profondément et complètement."

2- Phrases de rappel :

- ST : "Cette culpabilité"
- DS : "Je devrais être plus forte"
- CO : "Cette honte de craquer"
- SN : "Cette culpabilité me ronge"
- SL : "Je ne suis pas à la hauteur"
- SC : "Cette culpabilité toxique"
- SB : "Je m'en veux tellement"
- PK : "Je libère cette culpabilité injuste"



B- EFT pour la colère contre le système

1- Phrase de préparation :

"Même si je suis en colère contre ce système qui m'a épuisée, je m'accepte profondément et complètement."

2- Phrases de rappel :

- ST : "Cette colère"
- DS : "Cette rage contre le système"
- CO : "Cette injustice que je ressens"
- SN : "Celle colère qui me consume"
- SL : "Ils m'ont épuisée"
- SC : "Cette révolte en moi"
- SB : "Cette colère légitime"
- PK : "Je libère cette colère"

C- EFT pour la peur de l'avenir

1- Phrase de préparation :

"Même si j'ai peur de ne jamais m'en sortir, je m'accepte profondément et complètement."

2- Phrases de rappel :

- ST : "Cette peur"
- DS : "L'avenir m'angoisse"
- CO : "Cette incertitude"
- SN : "Et si je n'y arrive pas ?"
- SL : "Cette peur me paralyse"
- SC : "L'inconnu me terrorise"
- SB : "Cette peur de l'échec"
- PK : "Je libère cette peur"



V – Adapter l'EFT à ton quotidien

1- Les moments clés :

- **Matin** : Si tu te réveilles avec de l'anxiété
 - EFT rapide de 5 minutes avant de commencer la journée
- **Transition** : Avant/après une situation stressante
 - EFT préventif avant un entretien, un appel difficile
 - EFT "nettoyage" après une situation éprouvante
- **Soir** : Si les ruminations t'empêchent de dormir
 - EFT pour libérer les tensions de la journée
- **Crise** : Quand une émotion devient envahissante
 - EFT d'urgence pour retrouver du calme

2- Les variantes pratiques :

- **EFT RAPIDE (2 minutes)** :
 - Tapoter seulement les points du visage + point karaté Idéal en public ou en situation discrète.
- **EFT SILENCIEUX** :
 - Tapoter sans verbaliser, juste en pensant aux phrases.
 - Utile dans les transports ou au bureau.

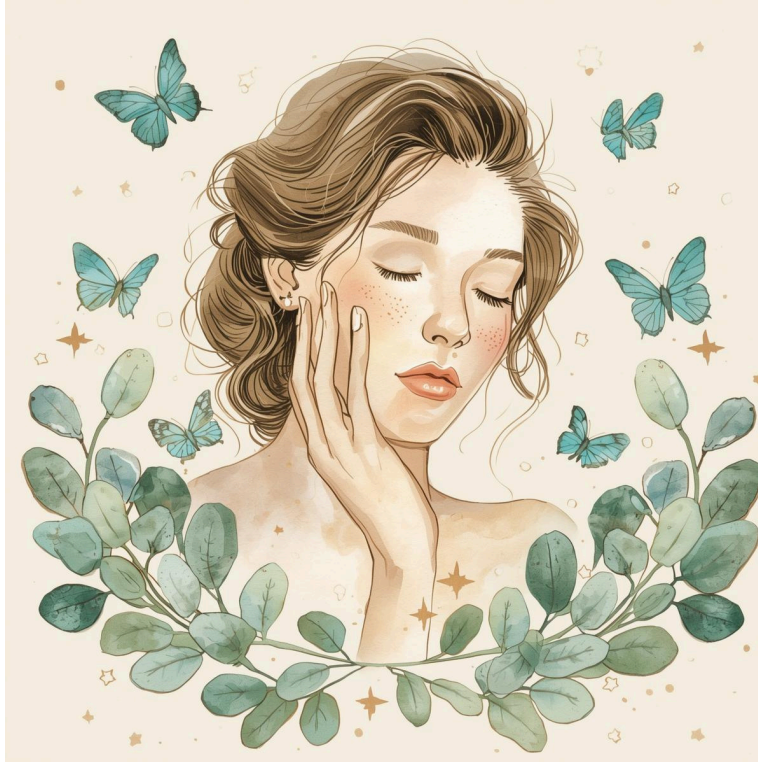


- **EFT PREVENTIF :**

- Tapoter avant une situation redoutée pour diminuer l'anxiété anticipatoire.

3- Mon témoignage :

"Bien que j'aie découvert l'EFT après ma phase de rumination intense, j'ai testé la technique quelques fois. Ce qui m'a frappée, c'est cette capacité à "couper" le mental qui tourne en boucle. Même sans usage intensif, je sais que j'ai maintenant cet outil à disposition si les ruminations revenaient. C'est rassurant d'avoir une technique validée scientifiquement dans sa boîte à outils."



VI – Créer ton kit d'urgence émotionnelle :

Voici tes protocoles prêts à l'emploi pour les moments de crise. Quand une émotion te submerge, tu n'as pas le temps de réfléchir à quoi faire. C'est pour ça qu'il te faut un kit d'urgence : des réponses automatiques, préparées à l'avance, pour chaque type de crise.

1- Crise d'anxiété :

- EFT rapide (5 minutes sur les points du visage)
- Méthode ACE (Semaine 1) : Reconnaître, Corps, Environnement
- Note ce qui a déclenché la crise pour mieux anticiper la prochaine fois.

2- Ruminations nocturnes :

- EFT sur les préoccupations spécifiques qui tournent en boucle
- Technique du parking mental : note tes pensées sur un papier, elles t'attendront demain
- Rituel de respiration : inspire 4 secondes, expire 6 secondes, pendant 2 minutes

3- Colère contre le système / ton ancien employeur :

- EFT protocole "colère contre le système" (partie IV)
- Bouge ton corps : marche rapide, étirements, secoue tes mains
- Rappelle-toi ta phase de guérison actuelle (Semaine 2) – la colère est normale et fait partie du processus





4- Vague de culpabilité :

- EFT protocole "culpabilité professionnelle" (partie IV)
- Relis la partie "Gérer la culpabilité" (Semaine 3)
- Pose-toi la question : "Est-ce un fait ou une croyance ?"

5- Peur de l'avenir / angoisse paralysante :

- EFT protocole "peur de l'avenir" (partie IV)
- Ancrage corporel : sens tes pieds au sol, presse tes doigts fort pendant 10 secondes
- Rappelle-toi : "Une chose à la fois. Juste aujourd'hui."



Name: _____ Date: _____

EXERCICE



Personnalise ton kit d'urgence

Pour chaque situation, note ce qui fonctionne le mieux pour toi :

Quand je suis en crise d'anxiété, je fais :

Quand je rumine la nuit, je fais :

Quand la colère monte, je fais :



Name: _____ Date: _____

Quand je culpabilise, je fais :

Quand j'ai peur de l'avenir, je fais :



A RETENIR

Ton kit d'urgence est personnel. Teste, ajuste, garde ce qui marche pour toi. L'important, c'est d'avoir un plan avant la crise, pas pendant.



VII – Questions fréquentes sur l'EFT :

Voici tes protocoles prêts à l'emploi pour les moments de crise. Quand une émotion te submerge, tu n'as pas le temps de réfléchir à quoi faire. C'est pour ça qu'il te faut un kit d'urgence : des réponses automatiques, préparées à l'avance, pour chaque type de crise.

1- L'EFT est-il scientifiquement prouvé ?

Oui. Plus de 150 études publiées dans des revues scientifiques avec comité de relecture attestent de son efficacité. L'EFT est même recommandé comme méthode de première intention pour le traitement des traumatismes dans certains pays. L'Organisation mondiale de la santé (OMS) valide des pratiques comme l'acupuncture, qui utilisent les mêmes concepts de méridiens d'énergie que l'EFT.

2- Combien de temps faut-il pour voir des résultats ?

Les résultats varient selon les personnes et les problématiques :

- **Stress quotidien** : souvent un soulagement immédiat ou dans l'heure
- **Anxiété chronique** : amélioration notable en 2-4 séances
- **Traumatismes ou blocages profonds** : peuvent nécessiter plusieurs semaines de pratique régulière



Dans le contexte du burn-out, la plupart des personnes observent une diminution des ruminations dès les premières séances.

3- Y a-t-il des effets secondaires ?

L'EFT est généralement très sûr. Les seuls effets secondaires rapportés sont mineurs :

- Légère irritation de la peau si on tapote trop fort
- Petites ecchymoses chez les personnes très sensibles
- Parfois une légère fatigue après une séance intense sur des émotions lourdes.

Pour éviter ces désagréments : tapote doucement, avec le bout des doigts, et respecte ton rythme.

4- Puis-je pratiquer l'EFT seul(e) ?

Oui, pour les problèmes du quotidien liés au burn-out :

- Stress professionnel et ruminations
- Anxiété légère à modérée
- Colère contre le système
- Tensions émotionnelles ponctuelles
- Culpabilité de poser des limites

5- L'EFT peut-il remplacer un suivi psychologique ?

Non, jamais. L'EFT est un outil complémentaire d'auto-accompagnement, pas un substitut à :

- Un suivi médical pour des troubles mentaux diagnostiqués
- Une psychothérapie pour des traumatismes lourds ou récurrents



- Un traitement médicamenteux prescrit par un médecin
- Un accompagnement professionnel en cas d'idées suicidaires

L'EFT fonctionne très bien en complément d'autres approches thérapeutiques.

6- L'EFT fonctionne-t-il pour tout le monde ?

Comme toute technique, l'efficacité varie d'une personne à l'autre :

- Environ 80% des personnes rapportent des améliorations avec l'EFT
- Les résultats dépendent de ton implication et de la régularité de pratique
- Certaines personnes sont naturellement plus réceptives aux techniques énergétiques

Si l'EFT ne te convient pas après plusieurs semaines d'essai, ce n'est pas grave. L'important, c'est de trouver les outils qui fonctionnent pour toi.

7- Combien de fois par jour puis-je pratiquer l'EFT ?

Il n'y a pas de limite dangereuse, mais voici des repères pratiques :

- Débutant : 1-2 séances de 5-10 minutes par jour
- Crise émotionnelle : Séances courtes répétées selon les besoins (toutes les 2-3 heures si nécessaire)
- Problème chronique : 2-3 séances quotidiennes régulières de 10-15 minutes

Écoute ton corps et tes ressentis. Si tu te sens fatigué(e) après une séance, réduis la fréquence.



8- L'EFT peut-il m'aider avec mes problèmes de sommeil liés au burn-out ?

Oui, l'EFT peut significativement améliorer le sommeil en :

- Réduisant l'anxiété qui empêche l'endormissement
- Calmant les ruminations professionnelles nocturnes
- Relaxant les tensions physiques accumulées
- Apaisant le système nerveux hyperactivé par le stress chronique

Conseil pratique : Fais une séance EFT de 5-10 minutes au lit, juste avant de dormir, en tapotant sur "cette difficulté à m'endormir" ou "ces pensées qui tournent".

9- Dois-je "croire" en l'EFT pour que ça marche ?

Non. L'EFT agit sur des mécanismes neurologiques mesurables, pas sur la suggestion ou l'effet placebo. Les études d'imagerie cérébrale montrent des changements objectifs dans l'activité cérébrale.

Même les personnes sceptiques peuvent bénéficier de ses effets. Cependant, une attitude ouverte et curieuse facilite l'apprentissage et l'application de la technique.

10- L'EFT peut-il provoquer une aggravation temporaire ?

Rarement, mais c'est possible. Certaines personnes ressentent temporairement une intensification émotionnelle avant l'amélioration. C'est généralement le signe que des émotions longtemps refoulées se libèrent.



Si cela t'arrive :

- Continue à tapoter doucement en respirant profondément
- Diminue l'intensité de la pratique temporairement
- Consulte un praticien EFT si l'aggravation persiste plus de 48h
- N'hésite pas à faire une pause et reprendre plus tard

11- Puis-je utiliser l'EFT pendant ma grossesse ?

L'EFT est généralement sûr pendant la grossesse et peut même être bénéfique pour gérer le stress et les émotions intenses liées aux changements hormonaux.

Cependant, si tu envisages de débiter une pratique intensive ou de traiter des traumatismes pendant ta grossesse, parles-en d'abord à ton médecin ou ta sage-femme.

12- Comment savoir si l'EFT fonctionne pour moi ?

Signes que l'EFT t'aide :

- Diminution de l'intensité émotionnelle pendant ou après les séances
- Amélioration du sommeil et réduction des ruminations
- Sensation de légèreté ou de soulagement physique
- Capacité accrue à gérer les situations stressantes
- Réduction de l'anxiété anticipatoire

Si après 4-6 semaines de pratique régulière tu ne ressens aucun de ces bénéfices, l'EFT n'est peut-être pas l'outil le plus adapté pour toi actuellement.





A RETENIR

L'EFT est un outil puissant mais ce n'est pas une baguette magique. Sois patiente avec toi-même, pratique régulièrement, et n'hésite pas à te faire accompagner si besoin.



Name: _____ Date: _____

BILAN DE LA SEMAINE 4



Bravo ! Tu viens de terminer la dernière semaine de ce programme. Tu as maintenant un outil puissant pour libérer les tensions émotionnelles qui t'accompagnent depuis ton burn-out.

Cette semaine, tu as appris à :

- ✓ Comprendre ce qu'est l'EFT et pourquoi ça fonctionne
- ✓ Repérer les 8 points de tapotement
- ✓ Pratiquer la séquence complète en 5 étapes
- ✓ Utiliser les protocoles spécifiques au burn-out (culpabilité, colère, peur)
- ✓ Adapter l'EFT à ton quotidien
- ✓ Créer ton kit d'urgence émotionnelle

Prends un moment pour noter :

L'émotion sur laquelle j'ai le plus besoin de travailler :



Name: _____ Date: _____

Le protocole EFT que je vais utiliser en priorité ::

Le moment de la journée où je vais pratiquer :

Ce que j'ai ressenti lors de ma première séance EFT :



Ton mantra de la semaine :

"Je libère ce qui me pèse. Je garde ce qui me porte."



Mes autres ressources pour aller plus loin



Tu as terminé ce programme, bravo ! ❤️
Selon où tu en es aujourd'hui, voici ce qui pourrait t'aider
à continuer ton chemin :

Programme 1
"Anti-anxiété
professionnelle"

🍃 Si tu sens que l'anxiété professionnelle t'envahit : ce programme te propose des outils concrets pour calmer la pression, apaiser ta charge mentale et retrouver un peu de sérénité au quotidien.

Programme 3
"Confiance &
Légitimité"

👉 Si tu veux travailler ta confiance en toi et ta légitimité professionnelle : ce programme te permettra d'en finir avec le syndrome de l'imposteur et oser prendre ta place.

Programme 4
"Transformation"

🌱 Si tu veux aller plus loin dans ta transformation personnelle : ce programme te permettra de te reconnecter à toi-même et de construire une vie alignée avec tes valeurs.

Accompagnement
individuel en visio

👉 Si tu ressens le besoin d'être accompagnée : je te propose des séances en tête-à-tête pour avancer à ton rythme, poser tes questions et être soutenue dans ta démarche. 📅 Réserve ta séance d'accompagnement : [ici](#)



Continuons ce chemin ensemble

Tu as des questions ? Tu veux en savoir plus sur mes accompagnements ?

N'hésite pas à me contacter, je te réponds personnellement.

✉ [Email](#)

🌐 [Sève et Sens](#)

📱 **Mes réseaux sociaux :**

- [Instagram](#)
- [Facebook](#)
- [TikTok](#)
- [LinkedIn](#)



 17 Réserver une séance d'accompagnement :
[Je réserve mon créneau](#)

*Merci d'avoir partagé ce chemin avec moi.
Continue d'avancer à ton rythme, avec douceur
et bienveillance envers toi-même.*



Conclusion



Tu es arrivée au bout de ce programme.
BRAVO !

Il y a quelques semaines, tu as ouvert ce guide peut-être épuisée, peut-être perdue, peut-être en te demandant si tu allais un jour t'en sortir.

Aujourd'hui, tu as entre les mains des outils concrets pour te reconstruire. Pas des promesses magiques, pas des solutions miracles – mais des clés qui fonctionnent, testées sur moi-même et validées par ceux qui les utilisent.

Le chemin que tu as parcouru :

Semaine 1 : Comprendre & Identifier

Tu as appris à reconnaître ton type d'épuisement, à comprendre les mécanismes qui t'ont menée là, et à identifier les croyances qui t'ont piégée.

Semaine 2 : Les phases de guérison

Tu as découvert que la reconstruction n'est pas linéaire, que les rechutes font partie du processus, et que chaque petit progrès compte.



Semaine 3 : Reconstruire l'équilibre

Tu as appris à poser des frontières saines, à les communiquer sans culpabiliser, et à créer des rituels pour protéger ton énergie.

Semaine 4 : Ancrer & Libérer

Tu as découvert l'EFT, un outil puissant pour libérer les émotions qui te pèsent et avancer plus légère.

Ce que je veux que tu retiennes :

La reconstruction après un burn-out, ce n'est pas redevenir comme avant. C'est devenir une version de toi plus sage, plus alignée, plus respectueuse de tes limites.

Tu n'es pas faible d'avoir craqué. Tu es humain(e). Et tu as maintenant tout ce qu'il faut pour avancer, à ton rythme, pas à pas.

Mon dernier mot pour toi :

Je sais ce que tu traverses. Je l'ai vécu. Et je sais aussi qu'on peut s'en sortir. Si ce programme t'a aidée, je t'invite à rester en contact avec moi. Partage-moi ton retour, pose-moi tes questions, dis-moi où tu en es. Je suis là.

Et si tu sens que tu as besoin d'un accompagnement plus personnalisé (si tu n'as pas opté pour la version premium de ce programme), n'hésite pas à me contacter pour un appel découverte. Parfois, avancer seul(e) ne suffit pas — et c'est ok de demander de l'aide.

Séverine

