

Burn - out 360°



*L'approche globale pour prévenir,
surmonter et rebondir après un burn-out*



MIKEL DEFAYS



Sommaire Burn-out 360°

L'approche globale pour prévenir, surmonter et rebondir après un burn-out

PARTIE I : COMPRENDRE LE BURN-OUT

1. Le burn-out comme déséquilibre global

- ▶ Effet domino sur corps, mental et émotions
- ▶ Limites des solutions centrées uniquement sur le travail

2. Les trois sphères de l'équilibre

- ▶ Sphère physique : sommeil, alimentation, activité
- ▶ Sphère émotionnelle : circulation et expression des émotions
- ▶ Sphère mentale : apprentissage et gestion cognitive

PARTIE II : LE PROCESSUS DE GUÉRISON

3. Cycle vital et mécanismes

- ▶ Cycle nourrir/intégrer/utiliser dans chaque sphère
- ▶ Changement durable : 66 jours d'ancrage, suivi 12 mois

4. Approche progressive

- ▶ Priorité : récupération physique → émotionnelle → mentale
- ▶ Le burn-out comme opportunité de transformation

PARTIE III : DIAGNOSTIC ET OUTILS PRATIQUES

5. Diagnostic Burn-out 360°

- ▶ Test complet : 47 questions (16 physique + 16 émotionnelle + 15 mentale)
- ▶ Grille d'analyse : identification des profils d'épuisement
- ▶ Plans d'action personnalisés selon le type de burn-out

6. Techniques de récupération

- ▶ 20 pratiques efficaces : cohérence cardiaque, micro-sieste, marche, luminothérapie...
- ▶ Calculateur nutritionnel : questionnaire + menu anti-burn-out

7. Suivi et évaluation

- ▶ Interprétation des scores et niveaux de burn-out
- ▶ Calendrier de suivi hebdomadaire et mensuel
- ▶ Indicateurs de progrès et ajustements

Particularités du livre

- ✓ Approche scientifique et holistique
- ✓ Outils d'auto-diagnostic et plans personnalisés
- ✓ Méthode progressive de récupération
- ✓ Suivi structuré sur 12 mois

Chaque année, des millions de personnes vivent un épuisement profond: fatigue chronique, perte de motivation, troubles du sommeil, irritabilité, et parfois l'impression de ne plus jamais pouvoir retrouver leur énergie d'avant.

Beaucoup pensent que le burn-out se résume à un travail trop exigeant ou un patron toxique.

Mais si c'était aussi simple, il suffirait de changer d'emploi pour retrouver la vitalité... et pourtant, ce n'est pas le cas.

Certaines personnes restent épuisées pendant des mois, voire des années, même après avoir quitté leur poste.

Pourquoi ? Parce que le burn-out est un déséquilibre global.

Il ne touche pas uniquement le travail, mais aussi le corps, le mental, les émotions, les relations, et même notre biologie profonde.

C'est un effet domino : un problème déclenche un dérèglement, qui en entraîne un autre, jusqu'à ce que tout notre système s'effondre.

Burn-out 360°

C'est pour répondre à cette réalité que j'ai créé Burn-out 360° : un manuel et une méthode complète pour sortir durablement de l'épuisement, prévenir les rechutes et reconstruire un équilibre profond, étape par étape.

Dans les pages qui suivent, vous découvrirez pourquoi se focaliser uniquement sur le travail est insuffisant, et surtout, quelles sont les clés concrètes et scientifiquement fondées pour retrouver votre énergie, votre clarté et votre force intérieure.

Pourquoi le burn-out ne se résume pas au travail

Le surmenage, les relations toxiques, le manque de reconnaissance, le harcèlement ou l'insécurité au travail...

Oui, tout cela joue un rôle dans l'épuisement.

Mais ce ne sont pas les seules causes.

Même si ces facteurs déclenchent et entretiennent la spirale du burn-out, il ne suffit pas de quitter son travail ou de s'éloigner d'un environnement toxique pour guérir et retrouver toute son énergie.

La vraie raison ?

J'ai accompagné des personnes en burn-out depuis des années, parfois même après 6 ans sans travailler... et leur épuisement persistait.

Pourquoi ?

Parce que le problème n'est pas uniquement ce que vous faites.

Le problème, c'est l'absence d'une approche globale.

EQUI-SENS

C'est pourquoi j'ai créé la méthode EQUI-SENS : pour aider chacun à retrouver un équilibre profond sans sacrifier de parties essentielles de sa vie.

La première clé pour sortir du burn-out (ou l'éviter) :

Vous ne pouvez pas réussir durablement si vous renoncez à une partie de vous.

C'est l'une des grandes vérités que personne ne dit :

L'épuisement ne vient pas seulement des causes extérieures.

Il vient surtout de ce que ces causes provoquent :

Vous délaissez des dimensions vitales de votre vie – sommeil, alimentation, relations, plaisir, sens – pour ne vous concentrer que sur une seule chose (le travail, les problèmes, ou même les autres).

Résultat : vous perdez de vue l'équilibre global qui vous maintient en bonne santé, physiquement et mentalement.

Exemple concret : la surcharge de travail

Quand la charge explose, on cherche à être plus efficace :

- ▶ on travaille plus,
- ▶ on dort moins,
- ▶ on se lève plus tôt,
- ▶ on sacrifie le temps en famille,
- ▶ on mange sur le pouce ou on saute des repas...

Tout cela pour tenir le rythme ou atteindre un objectif imposé.

Mais cette course effrénée grignote peu à peu toutes les sphères de votre vie.

Moins de repos, une alimentation déséquilibrée, moins de relations sociales ressourçantes...

C'est le déséquilibre total qui s'installe.

Le burn-out : un effet domino

Le burn-out n'est pas juste un épuisement lié au travail.

Il s'installe progressivement et résulte aussi de facteurs physiologiques et hormonaux :

- ▶ Avec l'âge, notre corps change,
- ▶ notre système hormonal se fragilise,
- ▶ les chocs émotionnels s'accumulent,
- ▶ et notre environnement (stress, rythme, toxines) amplifie le tout.

Peu à peu, en focalisant toute notre énergie sur le travail, les enfants ou nos problèmes, nous nous oublions.

Parfois même, nous ne savons pas comment prendre soin de nous, parce qu'on ne nous l'a jamais appris.

Le vrai problème

Le burn-out ne naît pas seulement d'un problème précis ou d'un emploi trop exigeant.

Il vient des effets en chaîne de ce qui vous épuise.

Un effet domino de dérèglements qui touche votre corps, vos émotions, vos relations et votre énergie.

Le cycle vital que 99 % des gens ignorent

Pour retrouver une énergie durable et éviter l'épuisement, il faut comprendre une vérité simple :

Notre équilibre repose sur trois sphères fondamentales – le corps, les émotions et le mental – et chacune suivent un cycle vital précis.

Chaque sphère traverse trois étapes incontournables :

- ▶ S'alimenter de manière qualitative (ce que l'on ingère, perçoit ou apprend),
- ▶ Intégrer et digérer (repos, assimilation, régulation),
- ▶ Redistribuer et utiliser (action, expression, application).

Si une seule de ces étapes est négligée dans l'une des sphères, l'équilibre global se brise.

Un dérèglement entraîne un autre, et c'est ainsi que naît l'effet domino du burn-out.

1. La sphère physique – Nourrir et mobiliser le corps

Votre corps a besoin d'énergie de qualité : une alimentation saine, un sommeil réparateur et une activité physique régulière.

Lorsque l'un de ces piliers est négligé, le risque d'épuisement explose :

- Sédentarité : les personnes physiquement inactives ont un risque de burn-out supérieur de 40 % selon une méta-analyse de 15 études (PubMed, 2020).
- Sommeil insuffisant : une mauvaise qualité de sommeil explique 23 % de la variabilité du burn-out (Springer, 2021).
- Activité physique : pratiquer au moins 150 minutes d'exercice modéré par semaine réduit significativement la fatigue émotionnelle et les symptômes de burn-out (JMIR Public Health, 2024).

Quand le corps manque d'énergie ou de mouvement, l'équilibre hormonal se dérègle (cortisol, insuline), ce qui affaiblit aussi le mental et les émotions.

2. La sphère émotionnelle – Ressentir, intégrer, exprimer

Les émotions doivent circuler. Elles ont trois étapes : ressentir, accepter, exprimer.

Ignorer ou refouler ses émotions conduit à une fatigue émotionnelle chronique, qui alimente le burn-out :

- Une étude (Cambridge, 2023) montre que les personnes qui répriment leurs émotions ont un niveau d'épuisement supérieur de 30 %.
- L'absence de neutralité émotionnelle (incapacité à observer ses émotions sans se laisser submerger) favorise un état de tension continue et l'épuisement.
- La régulation émotionnelle (méditation, respiration, dialogue) diminue les symptômes de burn-out de 25 % en moyenne (Nature, 2024).

Quand les émotions ne sont pas traitées, elles augmentent le stress physiologique (cortisol) et perturbent le sommeil et l'équilibre mental.

3. La sphère mentale – Apprendre, comprendre, appliquer

Le mental suit lui aussi un cycle : apprendre des informations de qualité, comprendre et intégrer (réflexion, introspection), puis appliquer dans la vie réelle.

Quand l'une de ces étapes est bloquée, le mental se surcharge ou s'épuise :

- Le stress professionnel prolongé réduit les capacités cognitives (mémoire, concentration) de 20 à 40 % (JAMA Network, 2021).
- L'absence de stimulation mentale positive (apprentissage) ou de repos pour intégrer augmente les ruminations et le sentiment de stagnation, deux facteurs majeurs du burn-out.
- Des études (LWW Journal, 2022) confirment que le soutien cognitif (coaching, restructuration des croyances) accélère la sortie du burn-out de 35 %.

Quand le mental tourne en boucle sans équilibre, il épuise le système nerveux et aggrave le déséquilibre émotionnel et physique.

Ancrer le changement pour qu'il dure vraiment

Il est possible de ressentir des résultats rapidement lorsque vous adoptez une approche holistique et alignée.

En quelques jours ou semaines, votre corps retrouve de l'énergie, vos émotions se calment, votre mental devient plus clair.

Mais ce n'est pas encore gagné. Beaucoup de personnes, dès que le bien-être revient, retombent dans leurs anciens travers :

Elles minimisent leur épuisement, reprennent le rythme effréné d'avant ou se sentent obligées de continuer sur la même voie qui les a menées à l'épuisement.

Résultat ? Les rechutes sont fréquentes, parfois plus intenses que la première fois.

C'est pourquoi ancrer le changement dans la durée est essentiel.

Combien de temps faut-il pour que le changement devienne naturel ?

Les premiers résultats apparaissent rapidement.

Quand le changement est aligné avec vos besoins profonds, vous ressentez vite un soulagement, plus de clarté et une énergie nouvelle.

Les 2 à 4 premières semaines sont les plus difficiles.

C'est la période où les résistances sont les plus fortes : le corps et l'esprit cherchent à revenir vers l'ancien mode de fonctionnement, même si celui-ci vous épuisait.

Il faut environ 66 jours pour transformer un comportement en habitude.

Des études (Lally et al., European Journal of Social Psychology, 2010) montrent qu'après cette période, l'effort conscient diminue et le nouveau comportement devient plus automatique.

Mais pour qu'un changement devienne une vraie nouvelle norme, il faut au moins 12 mois.

Comme pour les régimes où l'on perd 10 kg rapidement pour en reprendre 12 quelques mois après, sans un ancrage solide et progressif, le risque d'effet yoyo est très élevé.

Pourquoi viser le long terme ?

Un changement durable ne se construit pas sur la seule volonté ni sur des résultats rapides.

Il demande :

- ▶ De la répétition,
- ▶ De l'intégration dans chaque sphère (corps, émotions, mental),
- ▶ Et une vision à long terme où le bien-être devient un mode de vie, et non une simple phase de récupération.

C'est ce qui vous garantit de prévenir les rechutes et de construire une vie qui reste alignée avec vos valeurs profondes.

L'effet domino – Pourquoi tout est lié

Chaque sphère influence les autres :

- ▶ Un corps épuisé perturbe les émotions et diminue la clarté mentale.
- ▶ Des émotions mal régulées augmentent le stress hormonal et dérèglent le sommeil et l'énergie.
- ▶ Un mental saturé nourrit l'anxiété et empêche le corps et les émotions de se régénérer.

Ignorer une seule étape ou une seule sphère suffit pour enclencher un déséquilibre global.

C'est ce qui explique pourquoi tant de personnes restent fatiguées même après avoir quitté un emploi toxique ou réduit leur charge de travail.

Première clé à retenir

Vous ne pouvez pas réussir durablement en renonçant à une partie de vous.

La réussite et l'énergie ne viennent pas de la perfection dans un domaine, mais de l'équilibre de la globalité – corps, émotions, mental – et de leur cycle vital.

Quand l'épuisement réveille les traumatismes du passé

Il faut comprendre qu'un état d'épuisement ou de burn-out ne touche pas seulement le présent.

Lorsque notre corps et notre esprit sont affaiblis, des traumatismes anciens – parfois oubliés – peuvent ressurgir.

Pourquoi ? Parce que la fatigue physique et émotionnelle réduit nos défenses psychiques. Les souvenirs douloureux, blessures d'enfance ou expériences non résolues trouvent alors un espace pour remonter à la surface.

C'est déstabilisant, mais ce n'est pas un hasard : le corps et l'esprit nous invitent à guérir ces blessures pour retrouver une stabilité profonde.

Les ignorer, c'est risquer de retomber dans les mêmes cercles vicieux.

Les reconnaître et les traiter (avec l'aide d'un thérapeute, d'un coach, ou via des approches de libération émotionnelle) permet au contraire de se reconstruire plus solidement qu'avant.

Pourquoi le burn-out peut devenir une opportunité exceptionnelle

Même si le burn-out ou l'épuisement semble être une épreuve insurmontable, il peut devenir un véritable point de bascule dans votre vie.

Cet effondrement est un signal fort : quelque chose dans votre manière de vivre n'est plus aligné avec vos valeurs profondes ni vos véritables aspirations.

Plutôt que de le voir comme une fin, considérez-le comme une réinitialisation :

- ▶ L'occasion de redéfinir vos priorités,
- ▶ De vous reconnecter à ce qui vous nourrit vraiment (plaisir, relations, santé, créativité),
- ▶ Et de bâtir une vie qui fait sens, en cohérence avec qui vous êtes au fond.

De nombreuses études en psychologie positive montrent que les personnes qui traversent un burn-out et choisissent de l'utiliser comme un levier de transformation développent plus de résilience, plus de clarté et un niveau de bien-être supérieur à celui qu'elles avaient avant la crise.

En d'autres termes, le burn-out peut devenir une renaissance : une opportunité unique de sortir des automatismes, de guérir les blessures passées et de construire une vie alignée avec vos valeurs profondes.

Pourquoi l'approche globale est essentielle, mais progressive :

On l'a vu : sans approche globale et holistique, la guérison du burn-out est rarement durable. Beaucoup de personnes qui se limitent à changer de travail ou prendre des vacances connaissent rapidement des rechutes, car elles n'ont pas rétabli l'équilibre entre le corps, les émotions et le mental.

Cependant, il ne suffit pas d'agir partout à la fois :

Quand une personne est fortement épuisée, il y a une priorité naturelle : ramener d'abord de l'énergie physique stable et durable.

1. D'abord, le corps physique

Lorsqu'on est vidé, il est inutile – et même contre-productif – de plonger directement dans les émotions profondes ou les réflexions mentales.

Le corps doit retrouver des réserves d'énergie solides :

- ▶ Alimentation nourrissante et anti-inflammatoire,
- ▶ Sommeil profond et réparateur,
- ▶ Mouvements doux et réguliers pour relancer la circulation et l'énergie vitale.

C'est cette étape qui permet de retrouver une base stable pour tout le reste.

2. Ensuite, la sphère émotionnelle

Quand l'énergie physique commence à revenir, on peut progressivement travailler sur :

- ▶ Les traumatismes anciens qui remontent pendant l'épuisement,
- ▶ La gestion des émotions (apprendre à les ressentir sans s'y noyer),
- ▶ La manière dont on interprète et vit les événements,
- ▶ Et surtout, comment on se nourrit émotionnellement (relations, environnement, créativité).

Cette phase aide à libérer le poids émotionnel et à renforcer notre stabilité intérieure.

3. Enfin, la sphère mentale

Une fois que le corps et les émotions se stabilisent, il devient possible de reconstruire :

- ▶ Un apprentissage inspirant (ce qui éveille curiosité et motivation),
- ▶ Un but clair et personnel dans la vie,
- ▶ Et la capacité à appliquer concrètement ce qui est nécessaire pour s'accomplir et vivre aligné avec ses valeurs.

Pourquoi cette progression fonctionne

Si l'on inverse l'ordre – par exemple en cherchant un sens à sa vie alors que l'on est physiquement épuisé – on se heurte vite à plus de confusion et de découragement.

Mais en reconstruisant d'abord l'énergie physique, puis en apaisant les émotions, et enfin en clarifiant et dynamisant le mental, la guérison devient durable, et les rechutes rares.

Ancrer le changement pour qu'il dure vraiment

Il est possible de ressentir des résultats rapidement lorsque vous adoptez une approche holistique et alignée.

En quelques jours ou semaines, votre corps retrouve de l'énergie, vos émotions se calment, votre mental devient plus clair.

Mais ce n'est pas encore gagné.

Beaucoup de personnes, dès que le bien-être revient, retombent dans leurs anciens travers : elles minimisent leur épuisement, reprennent le rythme effréné d'avant ou se sentent obligées de continuer sur la même voie qui les a menées à l'épuisement.

Résultat ? Les rechutes sont fréquentes, parfois plus intenses que la première fois.

C'est pourquoi ancrer le changement dans la durée est essentiel.

Combien de temps faut-il pour que le changement devienne naturel ?

Les premiers résultats apparaissent rapidement.

Quand le changement est aligné avec vos besoins profonds, vous ressentez vite un soulagement, plus de clarté et une énergie nouvelle.

Les 2 à 4 premières semaines sont les plus difficiles.

C'est la période où les résistances sont les plus fortes : le corps et l'esprit cherchent à revenir vers l'ancien mode de fonctionnement, même si celui-ci vous épuisait.

Il faut environ 66 jours pour transformer un comportement en habitude.

Des études (Lally et al., European Journal of Social Psychology, 2010) montrent qu'après cette période, l'effort conscient diminue et le nouveau comportement devient plus automatique.

Mais pour qu'un changement devienne une vraie nouvelle norme, il faut au moins 12 mois.

Comme pour les régimes où l'on perd 10 kg rapidement pour en reprendre 12 quelques mois après, sans un ancrage solide et progressif, le risque d'effet yoyo est très élevé.

Pourquoi viser le long terme ?

Un changement durable ne se construit pas sur la seule volonté ni sur des résultats rapides.

Il demande :

De la répétition,

De l'intégration dans chaque sphère (corps, émotions, mental),

Et une vision à long terme où le bien-être devient un mode de vie, et non une simple phase de récupération.

C'est ce qui vous garantit de prévenir les rechutes et de construire une vie qui reste alignée avec vos valeurs profondes.

La clé : intégrer un style de vie exceptionnel

La véritable transformation ne se limite pas à "récupérer" après un burn-out.

Elle consiste à intégrer un style de vie exceptionnel – un mode de vie qui nourrit votre énergie, votre clarté et votre épanouissement sur tous les plans.

Dans mon programme d'accompagnement, chaque étape est conçue pour créer des habitudes profondément bénéfiques, mais aussi agréables et durables.

Nous travaillons sur tous les aspects qui composent une vie équilibrée et pleine de sens :

Alimentation délicieuse qui soutient le corps et le cerveau,

Repos et sommeil réparateur (Tous mes clients augmentent leur qualité de sommeil par minimum 50%),

Activité physique et mouvement adaptés à votre énergie (Avec les bonnes techniques, 30 min de pratique suffisent à avoir une énergie et santé optimale),

Projets et manière de travailler qui respectent vos rythmes naturels,

Vie sociale et relations qui vous nourrissent émotionnellement.

Ce qui était autrefois difficile à maintenir devient naturel et profondément plaisant...

Parce que tout est construit en alignement avec votre personnalité, vos valeurs et vos aspirations profondes.

Mon rôle est de vous guider, pour transformer non seulement vos habitudes, mais aussi votre relation à vous-même et à votre vie.

C'est ainsi que vous passez de la survie à une existence inspirée et durablement épanouie.

Introduction au Diagnostic Burn-out 360°

Je vais maintenant vous présenter le diagnostic Burn-out 360°.

Cet outil a été conçu pour mettre en lumière les caractéristiques essentielles qui doivent être identifiées et traitées pour retrouver votre énergie et votre équilibre.

Grâce à ce diagnostic, vous allez découvrir :

Les sphères de votre vie (corps, émotions, mental) qui sont les plus déséquilibrées,

Les cycles vitaux qui sont bloqués (alimentation, repos, mouvement, gestion émotionnelle, clarté mentale...),

Et les leviers prioritaires sur lesquels agir pour amorcer un vrai changement durable.

Ce n'est pas un simple test.

C'est une boussole qui vous permettra de comprendre où vous en êtes réellement et ce qui doit être réaligné en premier, pour que votre sortie de l'épuisement ne soit pas un soulagement temporaire, mais le point de départ d'une transformation durable.

DIAGNOSTIC BURNOUT 360°

Guide Complet d'Évaluation et de Récupération

Table des Matières

- ▶ Introduction au Diagnostic Burnout 360°
- ▶ Test Complet - 47 Questions d'Évaluation
- ▶ Grille d'Analyse des 3 Dimensions
- ▶ Plans d'Action Personnalisés
- ▶ 15 Techniques d'Urgence pour Récupérer Immédiatement
- ▶ Calculateur pour Bilan Nutritionnel
- ▶ Interprétation des Résultats
- ▶ Suivi et Évaluation

1. Introduction au Diagnostic Burnout 360°

Le burnout, ou épuisement professionnel, est un état de fatigue physique, émotionnelle et mentale causé par un stress chronique au travail. Ce guide complet vous propose une évaluation précise de votre état actuel à travers une approche multidimensionnelle.

Le diagnostic 360° examine trois dimensions fondamentales :

Dimension Physique : Fatigue, troubles du sommeil, symptômes somatiques

Dimension Émotionnelle : Épuisement émotionnel, détachement, cynisme

Dimension Mentale : Concentration, efficacité, sentiment d'accomplissement

Important : Ce test est un outil d'auto-évaluation. En cas de symptômes sévères, consultez un professionnel de santé.

2. Test Complet - 47 Questions d'Évaluation

Instructions : Pour chaque question, attribuez une note de 0 à 4 selon la fréquence :

0 = Jamais | 1 = Rarement | 2 = Parfois | 3 = Souvent | 4 = Très souvent

DIMENSION PHYSIQUE (Questions 1-16)

1. Je me sens physiquement épuisé(e) même après une nuit de sommeil.

0 = Jamais | 1 = Rarement | 2 = Parfois | 3 = Souvent | 4 = Très souvent

2. J'ai des difficultés à m'endormir ou je me réveille fréquemment la nuit.

0 = Jamais | 1 = Rarement | 2 = Parfois | 3 = Souvent | 4 = Très souvent

3. Je ressens des tensions musculaires, notamment dans le cou et les épaules.

0 = Jamais | 1 = Rarement | 2 = Parfois | 3 = Souvent | 4 = Très souvent

4. J'ai des maux de tête fréquents.

0 = Jamais | 1 = Rarement | 2 = Parfois | 3 = Souvent | 4 = Très souvent

5. Mon appétit a changé (perte ou augmentation).

0 = Jamais | 1 = Rarement | 2 = Parfois | 3 = Souvent | 4 = Très souvent

6. J'ai des problèmes digestifs (maux d'estomac, troubles intestinaux).

0 = Jamais | 1 = Rarement | 2 = Parfois | 3 = Souvent | 4 = Très souvent

7. Je tombe malade plus souvent qu'avant (rhumes, infections).

0 = Jamais | 1 = Rarement | 2 = Parfois | 3 = Souvent | 4 = Très souvent

8. J'ai des vertiges ou des étourdissements.

0 = Jamais | 1 = Rarement | 2 = Parfois | 3 = Souvent | 4 = Très souvent

9. Ma libido a diminué.

0 = Jamais | 1 = Rarement | 2 = Parfois | 3 = Souvent | 4 = Très souvent

10. J'ai des palpitations cardiaques sans effort physique.

0 = Jamais | 1 = Rarement | 2 = Parfois | 3 = Souvent | 4 = Très souvent

11. Je ressens une oppression thoracique ou des difficultés respiratoires.

0 = Jamais | 1 = Rarement | 2 = Parfois | 3 = Souvent | 4 = Très souvent

12. J'ai des tremblements ou des spasmes musculaires.

0 = Jamais | 1 = Rarement | 2 = Parfois | 3 = Souvent | 4 = Très souvent

13. Je me sens faible physiquement sans raison apparente.

0 = Jamais | 1 = Rarement | 2 = Parfois | 3 = Souvent | 4 = Très souvent

14. J'ai des douleurs inexplicables (dos, articulations).

0 = Jamais | 1 = Rarement | 2 = Parfois | 3 = Souvent | 4 = Très souvent

15. Je sens que mon corps ne récupère pas malgré le repos.

0 = Jamais | 1 = Rarement | 2 = Parfois | 3 = Souvent | 4 = Très souvent

16. J'ai une sensation de lourdeur constante dans les membres.

0 = Jamais | 1 = Rarement | 2 = Parfois | 3 = Souvent | 4 = Très souvent

DIMENSION ÉMOTIONNELLE (Questions 17-32)

17. Je me sens émotionnellement vidé(e) par mon travail.

0 = Jamais | 1 = Rarement | 2 = Parfois | 3 = Souvent | 4 = Très souvent

18. J'ai perdu l'enthousiasme pour mon travail.

0 = Jamais | 1 = Rarement | 2 = Parfois | 3 = Souvent | 4 = Très souvent

19. Je me sens cynique envers mon travail et mes collègues.

0 = Jamais | 1 = Rarement | 2 = Parfois | 3 = Souvent | 4 = Très souvent

21. Je me sens facilement irrité(e) par des situations banales.

0 = Jamais | 1 = Rarement | 2 = Parfois | 3 = Souvent | 4 = Très souvent

22. J'ai des difficultés à exprimer mes émotions.

0 = Jamais | 1 = Rarement | 2 = Parfois | 3 = Souvent | 4 = Très souvent

23. Je me sens détaché(e) de mes proches.

0 = Jamais | 1 = Rarement | 2 = Parfois | 3 = Souvent | 4 = Très souvent

24. J'ai des pensées négatives récurrentes.

0 = Jamais | 1 = Rarement | 2 = Parfois | 3 = Souvent | 4 = Très souvent

25. Je me sens anxieux(se) sans raison précise.

0 = Jamais | 1 = Rarement | 2 = Parfois | 3 = Souvent | 4 = Très souvent

26. J'ai des épisodes de tristesse ou de déprime.

0 = Jamais | 1 = Rarement | 2 = Parfois | 3 = Souvent | 4 = Très souvent

27. Je me sens dépassé(e) par les demandes émotionnelles.

0 = Jamais | 1 = Rarement | 2 = Parfois | 3 = Souvent | 4 = Très souvent

28. J'ai perdu la capacité à ressentir du plaisir.

0 = Jamais | 1 = Rarement | 2 = Parfois | 3 = Souvent | 4 = Très souvent

29. Je me sens incompris(e) par mon entourage.

0 = Jamais | 1 = Rarement | 2 = Parfois | 3 = Souvent | 4 = Très souvent

30. J'ai des réactions émotionnelles disproportionnées.

0 = Jamais | 1 = Rarement | 2 = Parfois | 3 = Souvent | 4 = Très souvent

31. Je me sens émotionnellement engourdi(e).

0 = Jamais | 1 = Rarement | 2 = Parfois | 3 = Souvent | 4 = Très souvent

32. J'ai l'impression de jouer un rôle plutôt que d'être authentique.

0 = Jamais | 1 = Rarement | 2 = Parfois | 3 = Souvent | 4 = Très souvent

DIMENSION MENTALE (Questions 33-47)

33. J'ai des difficultés à me concentrer sur mes tâches.

0 = Jamais | 1 = Rarement | 2 = Parfois | 3 = Souvent | 4 = Très souvent

34. Ma mémoire me fait défaut plus souvent qu'avant.

0 = Jamais | 1 = Rarement | 2 = Parfois | 3 = Souvent | 4 = Très souvent

35. J'ai l'impression que ma performance au travail a diminué.

0 = Jamais | 1 = Rarement | 2 = Parfois | 3 = Souvent | 4 = Très souvent

36. J'ai des difficultés à prendre des décisions.

0 = Jamais | 1 = Rarement | 2 = Parfois | 3 = Souvent | 4 = Très souvent

37. Mon esprit semble constamment en ébullition.

0 = Jamais | 1 = Rarement | 2 = Parfois | 3 = Souvent | 4 = Très souvent

38. J'ai du mal à organiser mes pensées.

0 = Jamais | 1 = Rarement | 2 = Parfois | 3 = Souvent | 4 = Très souvent

39. Je me sens mentalement fatigué(e) même le matin.

0 = Jamais | 1 = Rarement | 2 = Parfois | 3 = Souvent | 4 = Très souvent

40. J'ai l'impression d'avoir perdu ma créativité.

0 = Jamais | 1 = Rarement | 2 = Parfois | 3 = Souvent | 4 = Très souvent

41. Je remets en question mes compétences professionnelles.

0 = Jamais | 1 = Rarement | 2 = Parfois | 3 = Souvent | 4 = Très souvent

42. J'ai des pensées obsessionnelles liées au travail.

0 = Jamais | 1 = Rarement | 2 = Parfois | 3 = Souvent | 4 = Très souvent

43. Je me sens mentalement déconnecté(e) de ce que je fais.

0 = Jamais | 1 = Rarement | 2 = Parfois | 3 = Souvent | 4 = Très souvent

44. J'ai l'impression de fonctionner en mode "pilote automatique".

0 = Jamais | 1 = Rarement | 2 = Parfois | 3 = Souvent | 4 = Très souvent

45. Je n'arrive plus à "débrancher" mentalement après le travail.

0 = Jamais | 1 = Rarement | 2 = Parfois | 3 = Souvent | 4 = Très souvent

46. J'ai des doutes constants sur la qualité de mon travail.

0 = Jamais | 1 = Rarement | 2 = Parfois | 3 = Souvent | 4 = Très souvent

47. J'ai perdu le sens et la motivation dans mon travail.

0 = Jamais | 1 = Rarement | 2 = Parfois | 3 = Souvent | 4 = Très souvent

3. Grille d'Analyse des 3 Dimensions

Calcul des Scores : Additionnez vos points pour chaque dimension :

Score Physique : Questions 1 à 16 (Score maximum : 64)

Score Émotionnel : Questions 17 à 32 (Score maximum : 64)

Score Mental : Questions 33 à 47 (Score maximum : 60)

Interprétation des Scores

Dimension	Score Faible	Score Modéré	Score Élevé	! Score Critique !
Physique (0-64)	0-16 Bon état	17-32 Fatigue légère	33-48 Épuisement	49-64 Burnout physique
Émotionnel (0-64)	0-16 Équilibre	17-32 Tensions	33-48 Détachement	49-64 Épuisement émotionnel
Mental (0-60)	0-15 Clarté mentale	16-30 Difficultés	31-45 Confusion	46-60 Burnout mental

Profils de Burnout :

Profil A - Épuisement Physique Dominant

Score physique élevé, scores émotionnel et mental modérés.

Caractéristiques : Fatigue chronique, troubles du sommeil, symptômes somatiques.

Profil B - Épuisement Émotionnel Dominant

Score émotionnel élevé, scores physique et mental modérés.

Caractéristiques : Détachement, cynisme, perte d'empathie.

Profil C - Épuisement Mental Dominant

Score mental élevé, scores physique et émotionnel modérés.

Caractéristiques : Difficultés de concentration, perte d'efficacité.

Profil D - Burnout Complet

Les trois scores sont élevés ou critiques.

Attention : Situation critique nécessitant une intervention immédiate.

4. Plans d'Action Personnalisés

Plan d'Action - Profil A (Épuisement Physique)

Priorité 1 : Récupération Physique

- Instaurer un rituel de coucher fixe (22h-6h minimum)
- Pratiquer une activité physique douce (marche, yoga, natation)
- Adopter une alimentation anti-inflammatoire
- Intégrer des micro-pauses toutes les 2 heures
- Planifier des weekends de récupération complète

Priorité 2 : Gestion du Stress Physique

- Techniques de respiration profonde
- Massages réguliers ou auto-massage
- Bains relaxants avec sels d'Epsom
- Réduction de la consommation d'excitants
- Supplémentation en magnésium et vitamines B

Plan d'Action - Profil B (Épuisement Émotionnel)

Priorité 1 : Reconstruction Émotionnelle

- Identifier et exprimer ses émotions par l'écriture
- Pratiquer la méditation de pleine conscience
- Renouer avec les activités qui procurent du plaisir
- Établir des limites claires avec les collègues
- Chercher du soutien auprès de proches ou d'un thérapeute

Priorité 2 : Redécouverte du Sens

- Clarifier ses valeurs personnelles et professionnelles
- Identifier les aspects positifs de son travail
- Développer des projets personnels épanouissants
- Pratiquer la gratitude quotidienne
- Envisager une évolution professionnelle si nécessaire

Plan d'Action - Profil C (Épuisement Mental) ! Il est temps d'agir !

Priorité 1 : Restauration Cognitive

- Organiser son environnement de travail
- Utiliser des outils de gestion des tâches
- Pratiquer la monotâche plutôt que le multitâche
- Intégrer des exercices de concentration (puzzles, lecture)
- Planifier des moments de "vide mental" quotidiens

Priorité 2 : Optimisation des Performances

- Identifier ses pics de performance dans la journée
- Déléguer les tâches non essentielles
- Utiliser la technique Pomodoro
- Pratiquer des exercices de mémoire
- Réduire les distractions numériques

Plan d'Action - Profil D (Burnout Complet)

URGENT : Consultez immédiatement un professionnel de santé

Étape 1 : Sécurisation Immédiate

- Arrêt de travail si nécessaire
- Consultation médicale dans les 48h
- Mise en place d'un réseau de soutien
- Éviter les décisions importantes
- Prioriser le repos absolu

Étape 2 : Reconstruction Progressive

- Thérapie cognitivo-comportementale
- Rééducation progressive à l'effort
- Révision complète de l'hygiène de vie
- Reconstruction de l'estime de soi
- Accompagnement pour le retour au travail

5. 20 pratiques efficaces contre l'épuisement :

1. Cohérence cardiaque

Technique : Inspirez 4 secondes, retenez 4 secondes, expirez 4 secondes, retenez 4 secondes.

Durée : 5 minutes

Effet : Réduire le stress, réguler le système nerveux, améliorer la concentration et favoriser un état de calme et de clarté intérieure en quelques minutes.

2. Douche Froide Thérapeutique

Technique : 60 secondes d'eau froide en fin de douche.

Durée : 60 secondes

Effet : Aide à stimuler la circulation, réduire l'inflammation, activer le système nerveux, libérer des endorphines et augmenter l'énergie et la résilience face au stress.

3. Micro-Sieste Énergisante ou une session de NDSR

Technique : Sieste de 10-20 minutes maximum.

Durée : 10-20 minutes

Effet : Permet de restaurer rapidement l'énergie, améliorer la concentration et réduire le stress en seulement 10 à 20 minutes, sans perturber le rythme de sommeil nocturne.

4. Marche Méditative

Technique : Marche lente en se concentrant sur chaque pas.

Durée : 10-15 minutes

Effet : Réduire le stress, apaiser le mental et améliorer la concentration en associant mouvement conscient, respiration et pleine présence à chaque pas.

5. Marche Alternée

Technique : Marche lente, 3 min, puis 3 min de marche rapide et ainsi de suite.

Durée : 30 minutes

Effet : Stimule simultanément le corps et le cerveau, en améliorant la coordination, l'équilibre, l'oxygénation, la concentration et la gestion du stress, tout en favorisant un ancrage émotionnel et mental apaisant.

6. Luminothérapie

Technique : Se mettre dans la lumière du soleil pendant 10 min (il faut le faire dès qu'on se lève le matin, maximum 40 min après le lever, sans fixer directement la lumière du soleil).

Durée : 10 minutes

Effet : Aide à réguler l'horloge biologique, stimuler la production de sérotonine et de vitamine D, et améliorer l'énergie et l'humeur pour toute la journée.

7. Technique du 5-4-3-2-1 (Ancrage)

Technique : 5 choses vues, 4 entendues, 3 touchées, 2 senties, 1 goûtée.

Durée : 5 minutes

Effet : Aide à réduire l'anxiété et ramener l'esprit au moment présent en activant progressivement les cinq sens.

8. Hydratation Thérapeutique

Technique : Boire 500ml d'eau avec une pincée de sel.

Durée : 2 minutes

Effet : Aide à réhydrater rapidement le corps, rétablir l'équilibre électrolytique, soutenir l'énergie cellulaire et améliorer la concentration et la récupération physique.

9. Massage des Points d'Acupression

Technique : Massez le point entre pouce et index pendant 2 minutes.

Durée : 5 minutes

Effet : Aide à soulager le stress, réduire les tensions, calmer le système nerveux et favoriser une sensation de détente générale.

10. Technique du Sourire Forcé

Technique : Sourire pendant 2 minutes même sans raison.

Durée : 2 minutes

Effet : Aide à réduire le stress et améliorer l'humeur en stimulant la production de dopamine et de sérotonine, même si le sourire n'est pas spontané, grâce à l'activation des circuits cérébraux liés au bien-être.

11. Écoute Musicale Thérapeutique

Technique : Écouter une musique apaisante avec des écouteurs.

Durée : 30 minutes

Effet : Réduire le stress, réguler les émotions, stimuler la production de dopamine et favoriser un état de détente profonde et de bien-être mental.

12. Visualisation Positive

Technique : Imaginer un lieu de paix et de sérénité.

Durée : 5-10 minutes

Effet : Permet de réduire le stress, reprogrammer le mental et stimuler la motivation en activant les mêmes circuits neuronaux que l'action réelle, favorisant ainsi confiance, sérénité et passage à l'action.

13. Technique de Décompression par l'écriture

Technique : Écrire les choses qui nous préoccupent.

Durée : 30 minutes

Effet : Permet de libérer les tensions émotionnelles, clarifier ses pensées et réduire le stress en transformant ce qui pèse sur l'esprit en mots, favorisant ainsi un apaisement profond.

14. Respiration Abdominale

Technique : Respirer en gonflant le ventre plutôt que la poitrine.

Durée : 5 minutes

Effet : Aide à réduire le stress, activer le système nerveux parasympathique, améliorer l'oxygénation et apporter un profond sentiment de calme et de clarté intérieure.

15. Technique du "Stop"

Technique : Dire "STOP" mentalement et changer d'activité.

Durée : Instantané

Effet : Interrompt les ruminations, réduire le stress et réorienter l'esprit vers le moment présent.

16. Psycho-nutrition

Technique : Adopter une alimentation riche en nutriments essentiels (oméga-3, vitamines B, magnésium, antioxydants) et pauvre en aliments pro-inflammatoires (sucres raffinés, excès de graisses saturées). La posologie est calculée selon votre prise de sang.

Durée : À intégrer quotidiennement

Effet : Améliore la clarté mentale, réduit l'inflammation cérébrale, soutient l'équilibre hormonal et favorise une stabilité émotionnelle.

17. Méditation

Technique : Pratiquer chaque jour 10 à 20 minutes de méditation guidée ou de pleine conscience, en portant l'attention sur la respiration, les sensations ou un mantra, sans chercher à contrôler les pensées.

Durée : 10 à 20 minutes par jour

Effet : Réduit l'anxiété, régule le système nerveux, améliore la clarté mentale et favorise un état de calme et de résilience.

18. Écoute d'affirmation positive

Technique : Écouter chaque jour des affirmations positives (audio ou enregistrement personnel) portant sur la confiance, la sérénité et la motivation.

Durée : 5 à 30 minutes par jour

Effet : Reprogramme le mental en profondeur, réduit l'autocritique et le stress, renforce la confiance en soi et favorise un état d'esprit plus positif et motivé.

19. Pratique Neuroscientifique : The best possible self

Technique : Écrire en détail ou visualiser sa vie idéale dans un futur proche (1 à 5 ans) en imaginant que tout s'est déroulé au mieux – dans le travail, les relations, la santé et les projets – en se concentrant sur les émotions positives et le ressenti.

Durée : 10 à 15 minutes, 3 fois par semaine.

Effet : Augmente l'optimisme, la motivation et le sens de la vie, réduit le stress et renforce les circuits neuronaux

20. Point zéro

Technique : Pratique psychocorporel superpuissante

Durée : Entre 15 et 45min

Effet : Déprogrammé en profondeur les schémas et trauma

6. Calculateur pour Bilan Nutritionnel

La nutrition joue un rôle crucial dans la récupération du burnout. Voici un système d'évaluation de vos habitudes alimentaires :

Questionnaire Nutritionnel

Évaluez chaque affirmation de 1 à 5 :

1 = Jamais | 2 = Rarement | 3 = Parfois | 4 = Souvent | 5 = Toujours

1. Je prends un petit-déjeuner équilibré chaque matin (pas de pain, de céréales et ou aliment sucré)

2. Je consomme au moins 5 portions de légumes et 1 fruits par jour

3. Je bois au moins 1,5 litre d'eau par jour

4. Je limite fortement ma consommation de sucre raffiné

5. Je mange des protéines de qualité à chaque repas

6. Je consomme des aliments riches en oméga-3

7. Je limite ma consommation de caféine

8. Je prends mes repas à heures fixes

9. Je mange lentement et consciemment

10. Je limite fortement les aliments transformés

11. Je mange/ne grignote pas entre les repas

12. Je mange bio et non transformé

Calcul du Score Nutritionnel

Score Total	Niveau	Recommandations
50-60	Excellent	Maintenir ces bonnes habitudes
40-49	Bon	Améliorer 1-2 aspects
30-39	Moyen	Révision nécessaire
12-29	Faible	Changements urgents

Aliments à Privilégier :

Magnésium : Épinards, amandes, avocat, chocolat noir 90%

Vitamines B : Légumineuses, céréales complètes, levure de bière

Oméga-3 : Poissons gras, noix, graines de lin

Antioxydants : Baies, thé vert, légumes colorés

Tryptophane : Dinde, bananes, graines de tournesol

Aliments à Éviter :

- ✗ Sucre raffiné et édulcorants artificiels
- ✗ Caféine (remplacer par la ricorée)
- ✗ Aliments transformés
- ✗ Alcool en excès
- ✗ Gras trans et saturés

Menu Type Anti-Burnout

Petit-déjeuner :

Uniquement des protéines (animal ou végétal) avec de bons lipides (avocat, huile d'olive vierge, huile mct), Thé vert ou Ricorée (pas de café, pas de glucide), Yaourt grec nature.

Déjeuner :

¼ d'assiette protéines, ¼ assiettes glucides, ½ assiettes légumes et légumineuse, 2 cuillères d'huile d'olives et un peu de sel.

Dîner :

¼ d'assiette protéines maigres, ¼ assiettes glucides, ½ assiettes légumes et légumineuse, 2 cuillères d'huile d'olives et un peu de sel.

Collations :

Noix et fruits secs, Fruits frais, Chocolat noir.

7. Interprétation des Résultats

Analyse Globale

Votre score total (somme des trois dimensions) vous donne une indication globale :

Score Total	Niveau de Burnout	Action Recommandée
0-47	Aucun signe	Prévention
48-94	Risque léger	Vigilance et ajustements
95-141	Risque modéré	Intervention active
142-188	Burnout installé	Accompagnement professionnel

Signaux d'Alarme

Consultez immédiatement un professionnel si :

- ⚠ Votre score total dépasse 140
- ⚠ Vous avez des pensées suicidaires
- ⚠ Vous ne parvenez plus à accomplir vos tâches quotidiennes
- ⚠ Vous ressentez des symptômes physiques préoccupants
- ⚠ Votre entourage s'inquiète pour vous

Facteurs de Risque

Facteurs Organisationnels :

- ▶ Surcharge de travail chronique
- ▶ Manque de reconnaissance
- ▶ Déséquilibre vie professionnelle/personnelle
- ▶ Manque d'autonomie
- ▶ Conflits interpersonnels

Facteurs Personnels :

- ▶ Perfectionnisme excessif
- ▶ Difficulté à dire non
- ▶ Manque de soutien social
- ▶ Antécédents dépressifs
- ▶ Mauvaise hygiène de vie

8. Suivi et Évaluation

Calendrier de Suivi

Semaine 1-2 :

Mise en place des techniques d'urgence

Semaine 3-4 :

Intégration du plan d'action personnalisé

Mois 2 :

Réévaluation partielle (questions critiques)

Mois 3 :

Réévaluation complète des 47 questions

Indicateurs de Progrès

Signes d'Amélioration :

- ▶ Amélioration de la qualité du sommeil
- ▶ Regain d'énergie et de motivation
- ▶ Diminution des symptômes physiques
- ▶ Meilleure concentration
- ▶ Relations interpersonnelles améliorées

Signes de Stagnation :

- ▶ Scores identiques après 3 mois
- ▶ Persistance des symptômes
- ▶ Aggravation dans une dimension
- ▶ Difficultés à appliquer les recommandations

Ressources Complémentaires

Professionnels à Consulter

- ▶ Coach holistique spécialisé en Burnout
- ▶ Médecin généraliste : Bilan de santé général
- ▶ Psychologue : Accompagnement thérapeutique
- ▶ Psychiatre : Évaluation médicamenteuse si nécessaire
- ▶ Médecin du travail : Adaptation du poste
- ▶ Nutritionniste : Optimisation alimentaire

Techniques Complémentaires

- ▶ Sophrologie
- ▶ Acupuncture
- ▶ Massage thérapeutique
- ▶ Yoga thérapeutique
- ▶ Méditation de pleine conscience

Conclusion

Le burnout est un processus complexe qui nécessite une approche globale et personnalisée. Ce diagnostic 360° vous offre un aperçu complet de votre situation actuelle et des outils concrets pour entreprendre votre récupération.

Rappelez-vous que la guérison du burnout est un processus qui demande du temps, de la patience et souvent l'aide de professionnels qualifiés. N'hésitez pas à vous faire accompagner et à adapter ces recommandations à votre situation particulière.

Votre bien-être est une priorité. Prendre soin de vous n'est pas un luxe, c'est une nécessité pour retrouver l'équilibre et la sérénité dans votre vie professionnelle et personnelle.

Prêt à franchir un cap ?

Si vous sentez que vous avez besoin d'un accompagnement structuré, personnalisé et profondément transformateur, je vous invite à prendre contact avec moi dès maintenant.

Lors d'un échange convivial et sans engagement, nous verrons ensemble si l'un de mes programmes est adapté à votre situation et à vos besoins spécifiques.

Cet appel est l'occasion de :

- Faire le point sur votre état actuel et vos priorités,
- Clarifier ce qui bloque votre énergie et votre équilibre,
- Et déterminer quel chemin concret vous permettra de retrouver clarté, vitalité et alignement durablement.

Si vous êtes prêt à transformer votre épuisement en un véritable tournant positif pour votre vie, je vous encourage à me contacter dès aujourd'hui.

Ensemble, nous pouvons amorcer le changement et poser les bases d'une vie plus sereine, équilibrée et inspirée.

Réservez votre appel gratuit ici : <https://cal.com/mikeldefays/appel-de-candidature>

Rappel Important : Ce guide est un outil d'auto-évaluation et ne remplace pas un diagnostic médical professionnel. En cas de doute ou de symptômes sévères, consultez un professionnel de santé.

Prenez soin de vous. Votre santé mentale et physique est précieuse.

© 2024 - Diagnostic Burnout 360° - Guide Complet d'Évaluation et de Récupération

Ce guide fournit des conseils et techniques de bien-être à titre informatif.
Il ne remplace pas un avis médical ni un suivi professionnel.
En cas de symptômes graves ou persistants, consultez un professionnel de santé.
L'auteur décline toute responsabilité quant à l'utilisation des informations présentées.