



## 7 étapes pour sortir du burn-out

Surmonter un burnout est un voyage qui demande de la patience et un engagement envers soi-même pour se régénérer. Ces étapes ne sont pas seulement des actions à suivre mais des changements de perspective qui, ensemble, peuvent vous guider vers une vie plus équilibrée et épanouie post-burnout. Cette fiche est un guide, mais chaque parcours est unique. Adaptez ces conseils à votre situation pour une guérison qui respecte vos propres rythmes et besoins.

### Les points clés à retenir :

#### #1 ACCEPTER QUE VOUS N'ÊTES PAS COUPABLE

Le burnout n'est ni une faute, ni un signe de faiblesse : cessez de culpabiliser et autorisez-vous à demander de l'aide.

#### #2 REVENIR AUX BESOINS DE BASE

Priorisez les fondamentaux : le repos, une alimentation saine, et l'hydratation. Le respect de ces besoins doit devenir votre seul objectif à court terme.

#### #3 SE FAIRE AIDER

Entourez-vous de soutiens affectifs et professionnels. Considérez la thérapie, la méditation, et le soutien de proches.

#### #4 ACCEPTER QUE LA GUÉRISON PREND DU TEMPS

Le processus de guérison est semblable à la régénération d'un jardin brûlé. Donnez-vous le temps de récupérer sans précipiter le retour à la normale.

#### #5 CULTIVER LA GRATITUDE

Pratiquer la gratitude quotidiennement permet d'améliorer votre perspective et de relativiser? Focalisez-vous sur ce que vous avez et non ce qui vous manque.

#### #6 SE CONNECTER AVEC LA NATURE

Profitez des ressources naturelles pour la guérison, comme les promenades au parc ou les remèdes à base de plantes. Recherchez des thérapies alternatives qui sont alignées avec vos besoins.

#### #7 RECONNAÎTRE LE CADEAU CACHÉ DANS L'ÉPREUVE

Le burnout est une épreuve qui vous permettra a posteriori d'apprendre beaucoup sur vous-même et votre vie. Utilisez cette expérience pour redéfinir vos priorités et renforcer votre résilience.



# Mini Coaching :

Votre mini coaching commence pour vous permettre de passer à l'action ! Utilisez cet espace pour mettre les conseils de cette vidéo en pratique et les implémenter dès aujourd'hui dans votre vie. Prenez le temps de répondre par écrit pour garder une trace de vos réflexions.

## JE PASSE À L'ACTION EN RÉPONDANT À CES QUESTIONS :

En regardant cette vidéo, j'ai réalisé que...

.....  
.....

Qu'est-ce que je veux retenir de cette vidéo ?

.....  
.....

Quel est le premier pas que je décide de faire pour bien planifier mon année ?

.....  
.....

Quand est-ce que je m'engage à faire ce premier pas ?

.....  
.....



## MES NOTES :

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

## DANS 1 MOIS :

Reprenez cette fiche dans un mois, et répondez rapidement à ces 4 questions :

Qu'est-ce que j'ai mis en place sur ce sujet ?

.....  
.....

Sur quel(s) point(s) puis-je m'améliorer ?

.....  
.....

Qu'est-ce que cela m'a apporté ?

.....  
.....

Quelle est ma nouvelle prochaine étape ?

.....  
.....

