



Reprendre le travail après un burn-out : 3 étapes pour y arriver

Mon expérience du sujet m'a appris que la reprise du travail après un burn-out est une étape délicate qui nécessite une approche soignée et patiente. Inspirée de l'allégorie du jardin, cette fiche vous guide à travers les 3 étapes essentielles pour une reprise réussie. Dans cette allégorie, vous êtes à la fois le jardin - votre "terrain" constitué de votre corps, vos émotions et votre mental - et le jardinier qui doit prendre soin de ce terrain.

Les points clés à retenir :

#1 LA JACHÈRE : ACCEPTEZ LE TEMPS DE RÉCUPÉRATION

La guérison après un burn-out est similaire à la régénération d'un jardin après un incendie : cela nécessite de la patience. Accordez-vous le temps nécessaire pour vraiment récupérer, sans précipiter votre retour au travail. Avant de penser à reprendre le travail, assurez-vous d'avoir vraiment récupéré. Ce repos doit être aussi inactif que nécessaire, loin des obligations professionnelles.

#2 FAIRE LE BILAN ET APPRENDRE À TRAVAILLER AUTREMENT

Une fois que vous commencez à vous sentir un peu mieux, prenez le temps d'évaluer comment et pourquoi le burn-out s'est produit sans culpabilité. Cette étape est essentielle pour créer un environnement de travail plus sain et plus soutenant. Apprenez à travailler d'une manière écologique, qui respecte votre santé mentale et physique. Cela pourrait signifier définir de meilleures limites, apprendre à dire non, ou ajuster votre charge de travail.

#3 APPRENDRE À ÉCOUTER VOTRE CORPS

Identifiez les signaux d'alerte précurseurs que votre corps avait peut-être envoyés. Reconnaître les symptômes de stress ou de surmenage peut vous aider à éviter une rechute. Intégrez des pratiques régulières comme la méditation, le yoga, ou des activités récréatives qui vous détendent et vous revitalisent.



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 ?

.....
.....

