



# BURN-OUT ET RECHUTE

DES FEMMES HYPERSENSIBLES

Équilibre Intérieur et Professionnel  
pour Hypersensibles en Burn-out

Les 7 Secrets

WEBINAIRE 100% GRATUIT



Web et Bien-Etre

**Est-ce que vous m'entendez bien ?**

**Est-ce que vous voyez mon écran ?**



# TRISTE CONSTAT

**34% des personnes interrogées  
ont déjà connu un ou plusieurs burn-out**



**1 cadre sur deux  
Plus de femmes que d'hommes  
Plus d'hypersensibles**

**Salarié  
Dirigeant  
Manager  
Entrepreneur  
Fonctions Support**

# TRISTE CONSTAT

Manque de reconnaissance

Trop de pression

Charge de travail

**STRESS**



**1 sur 4 vont en moyenne vont rechuter  
40% de rechute chez les hypersensibles**

**Pourquoi 40% des hypersensibles  
ont du mal à rebondir d'un burn-out ou rechutent  
malgré leurs efforts ?**

**Qu'est-ce qui différencie les hypersensibles  
qui retrouvent durablement  
leur équilibre des autres qui rechutent?**





**Le syndrome d'épuisement professionnel, ou burnout, est un ensemble de réactions consécutives à des situations de **stress chronique** (pas que la surcharge de travail ...)**

**Composé de trois composantes:**

- \* Épuisement émotionnel**
- \* Épuisement mental**
- \* Et épuisement physique**



**L'hypersensibilité est tout simplement une nature,  
ce n'est pas une maladie**

**Les hypersensibles ont une  
sensibilité supérieure à la moyenne  
et concerne 30% de la population,  
soit un Français sur trois.**

**Ce n'est pas un défaut, ni un fardeau  
Cela peut être un cadeau**



# MA PROMESSE

## La méthode exacte pour

- **Éliminer le stress et l'anxiété quand on est hypersensible**
- **Reconstruire la confiance en vous**
- **Se libérer de la culpabilité**
- **Cultiver le bonheur et la joie**
- **Prévenir l'épuisement en gérant l'hypersensibilité**
- **Retrouver votre envie de travailler**
- **Équilibrer votre vie professionnelle et personnelle**
- **S'accomplir professionnellement même après un burn-out**
- **Prévenir les rechutes pour une transformation durable**

**Est-ce une première audacieuse ?**



# AU PROGRAMME

- 1. Les 7 erreurs à absolument éviter (mais que tout le monde fait) qui mènent et maintiennent dans le burn-out et les 7 secrets**
- 2. La seule chose à garder en tête pour cultiver son bien-être et un équilibre pro/perso épanouissant**
- 3. Comment passer moins de temps au travail sans sacrifier son accomplissement**
- 4. Comment retrouver du SENS grâce à une question simple et puissante**

**CADEAU OFFERT  
A TOUTES LES PARTICIPANTES**



**DIAPOS DE CE WEBINAIRE EN PDF**

**Et pour remercier celles qui  
resteront jusqu'à la fin,  
j'ai un cadeau spécial**

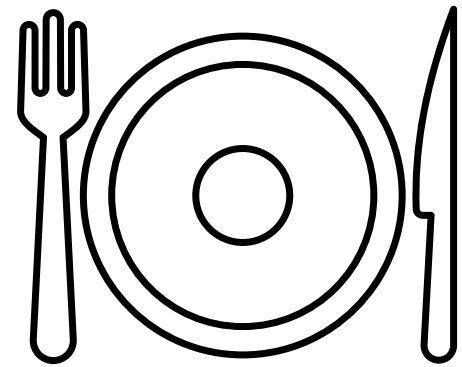


J'aurai une **OPPORTUNITE** à vous proposer

# POUR QUE CETTE FORMATION T'APPORTE LE MAXIMUM DE VALEUR



**Pas de dérangement extérieur**



**De quoi noter  
et à boire, à manger**



**INTERACTIONS  
QUESTIONS REPOSES A LA FIN**

# CETTE PRESENTATION EST POUR VOUS SI

- **Vous êtes une femme (hyper)sensible et vous voulez retrouver votre énergie vitale**
- **Vous avez déjà connu l'épuisement professionnel et aimeriez désespérément rebondir**
- **Vous êtes au bord de l'effondrement et vous voulez éviter un burn-out**
- **Vous avez l'habitude de vous oublier constamment au profit des autres et que vous vous sentez au bout du rouleau**
- **Vous souhaitez prendre soin de vous sans culpabiliser**
- **Vous chercher à équilibrer avec succès votre vie professionnelle et personnelle**
- **Vous désirez vous épanouir professionnellement tout en redonnant du sens profond à votre vie**
- **Vous en avez marre de ressentir un vide ou un manque de sens dans votre vie et aspirez à une transformation significative**

# CETTE PRESENTATION N'EST PAS POUR VOUS SI

- **Vous ne souhaitez pas apprendre et être ouverte à de nouvelles informations et connaissances**
- **Vous êtes attentiste, défaitiste et passive**
- **Vous cherchez une SOLUTION MIRACLE**

# Qui suis-je et Pourquoi devriez-vous m'écouter ?



J'aide depuis **plusieurs années** les femmes hypersensibles épuisées à retrouver leur **SERENITE** et leur **CONFIANCE** en **ELLES** pour pouvoir redevenir maîtresse de leur **ENERGIE**

Coach de vie

Relaxologue

Hypnothérapeute

Coach en méditation pleine conscience

Communication Non Violente

Energeticienne

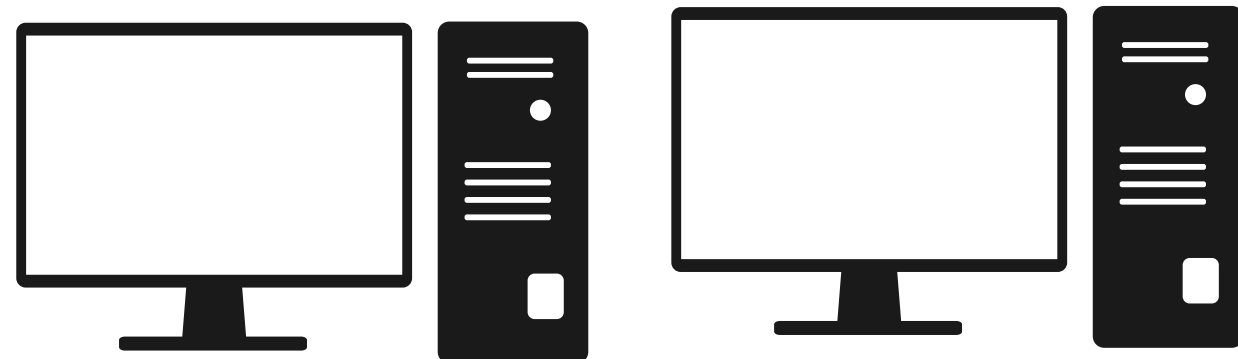


Spécialiste en **HYPERSENSIBILITE** et en **BURN-OUT** avec une **APPROCHE HOLISTIQUE**

Plusieurs évènements virtuels organisés + 2000 femmes participantes  
Plus de 100 femmes accompagnées pour se libérer du stress chronique et épuisement

# Qui suis-je et Pourquoi devriez-vous m'écouter ?

Ingénieur **INFORMATIQUE**



**Charge de travail**  
**Stress permanent**  
**Non considération des humains**  
**Relation permanente avec les machines**  
**Charge mentale**  
**Charge émotionnelle**  
**Pression des managers**  
**Pression des autres services**  
**Mauvaise Ambiance entre collègues**

**Maman et Epouse irritables**  
**Culpabilité permanente**  
**A bout Au bord de l'explosion**  
**Vidée de sa propre énergie**  
**Vie sociale et passions disparues**



**"Comment je vais tenir jusqu'à ce soir ? "**

**"Pourtant, Il faut bien que je tienne!!!!!!!!!! "**





**L'herbe est toujours plus verte ailleurs**

**Changement d'entreprise et changement de poste**

**Mais cela reprenais après quelques temps**

**1ère ERREUR : NEGILIGER LES PREMIERS SIGNES  
de SURCHARGE EMOTIONNELLE et les IGNORER**



**Tenir, tenir, tenir jusqu'aux vacances  
et puis cela irait mieux après**

**Je vais tenir jusqu'aux vacances**

**Planifier toutes les vacances avec des jours OFF par-ci par là**

**???**Est-ce que la vie d'adulte se résumait à cela **???**

**2ème ERREUR: DECONNEXION DE SOI  
DECONNEXION de ses BESOINS**



**Il suffit de se reposer et de  
traiter les symptômes  
Prendre du recul  
S'isoler pour Prendre soin de moi**



**Intensité émotionnelle**

**Culpabilité et Honte**

**Aucune énergie pour retourner travailler**

**Tremblements à l'idée d'y retourner**

**CULPABILITE LOURDE**

**MESESTIME DE SOI**

**QUESTIONNEMENT INTERIEUR**

**RUMINATIONS INCESSANTES**

**PLUS GOUT A RIEN**

**SENTIMENT D'INJUSTICE**

**SENTIMENT D'INUTILITE**

**SENTIMENT D'ECHEC**



**Arrêt de travail  
12 MOIS pas prévu**

**TRES DIFFICILE**

**MAIS j'ai pu retrouver mon  
énergie**

**Et pensais au RETOUR au  
TRAVAIL**

# RECHUUUTEEEE - CORPS DIT NON à NOUVEAU

**Anxiété - Manque de confiance en soi**

**Culpabilité**

**Honte**

**Aucune envie**

**Tremblements à l'idée d'y retourner**

**SYMPTOMES DE MON HYPERSENSIBILITE**

**CULPABILITE**

**MANQUE D'ESTIME DE SOI**

**MANQUE de CLARTE**

**CONTRADICTIONS INTERIEURES**

**SENTIMENT D'INUTILITE**

**SENTIMENT D'ECHEC**



## 3ème ERREUR:

**NE PAS PRENDRE EN COMPTE MON  
HYPERSENSIBILITE**

**TRAITER LES SYMPTOMES , mais pas les  
RACINES**

**NE PAS ALLER EN PROFONDEUR**

# DEUX DECISIONS RADICALES

**1. PLUS JAMAIS CELA**  
**(du moins pour mes enfants)**

**2. NE PLUS PRENDRE CE QUI M'ARRIVE A LA LEGERE**  
**TENIR COMPTE DE MON HYPERSENSIBILITE**  
**ME COMPRENDRE EN PROFONDEUR**





**Investir en moi est une nécessité - pas un LUXE  
POUR MOI mais aussi POUR MES ENFANTS  
et pour MA FAMILLE**

**Investir dans de l'aide adaptée à ma situation,  
respectant mes besoins spécifiques  
HYPERSENSIBLE EN BURN-OUT**

**4 MOIS APRES ,  
j'ai PU me COMPRENDRE  
Comprendre les mécanismes de mon burn-out  
Comprendre les mécanismes de mon hypersensibilité  
Connaitre ma voie de coeur  
et retrouver ENERGIE, CLARTE et CONFIANCE  
lancer ma propre entreprise**

## Méthode de l'équilibre intérieur

Contre-intuitive à mon éducation  
Aînée de frères et sœurs malades

- **Entreprise**
- **Manager**
- **Epoux**
- **Enfants**
- **Parents**
- **Collègues**
- **Compatriotes**



**Je remplis ma carafe avant de servir**

# Je remplis ma carafe avant de servir

Methode d'Equilibre  
Intérieur pour Hypersensible  
RACA

- SENS dans mon travail (reconversion utile)
- ENERGIE POSITIVE dès le matin
- Energie et temps pour mes enfants
- Energie pour mon couple
- Vie sociale satisfaisante
- Equilibre intérieur stable / besoins nourris
- J'ai une place qui me correspond
- Reconnaissance de ma valeur par les autres
- Plein potentiel - Mes Capacités ont évolué



**FEMME BLESSEE, EPUISEE, AIGRIE, COINCEE et qui SUBIT LA VIE**



**FEMME HYPERSENSIBLE EQUILIBREE et ACCOMPLIE**



# POURQUOI JE FAIS CE WEBINAIRE

- Aider directement les humaines
  - Surtout les hypersensibles comme moi
  - Les méthodes classiques ne fonctionnent pas sur nous
  - Plus jamais malade du travail
  - Grâce aux outils qui existent
- 
- SERENITE
  - CONFIANCE et ESTIME
  - VOIE de mon COEUR - MA PLACE dans le MONDE
  - FAIRE DE MON HYPERSENSIBILITE une FORCE

**Methode d'Equilibre**  
**Intérieur pour Hypersensible**  
**RACA**

**CONTAMINATION POSITIVE**

**TRANSMISSION - MAMAN/ENFANTS ou ENTOURAGE PROCHE**  
**PAS OBLIGEE de CHOISIR entre VIE PRO et VIE PERSO**  
**PAS OBLIGEE DE SUBIR TON HYPERSENSIBILITE**



## 4ème ERREUR : REFOULER NOS EMOTIONS

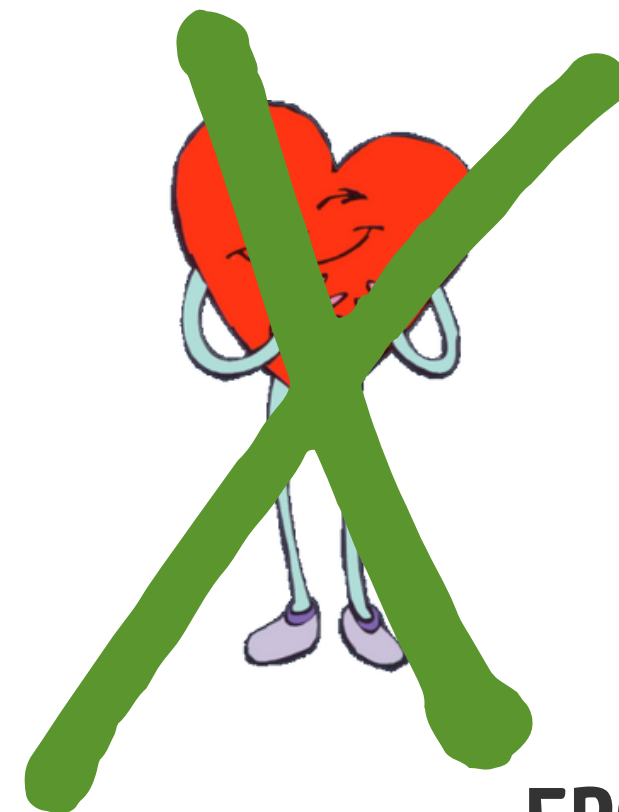
Nos émotions sont synonymes de faiblesses  
Notre corps et ses limites n'ont pas de place

MENTAL



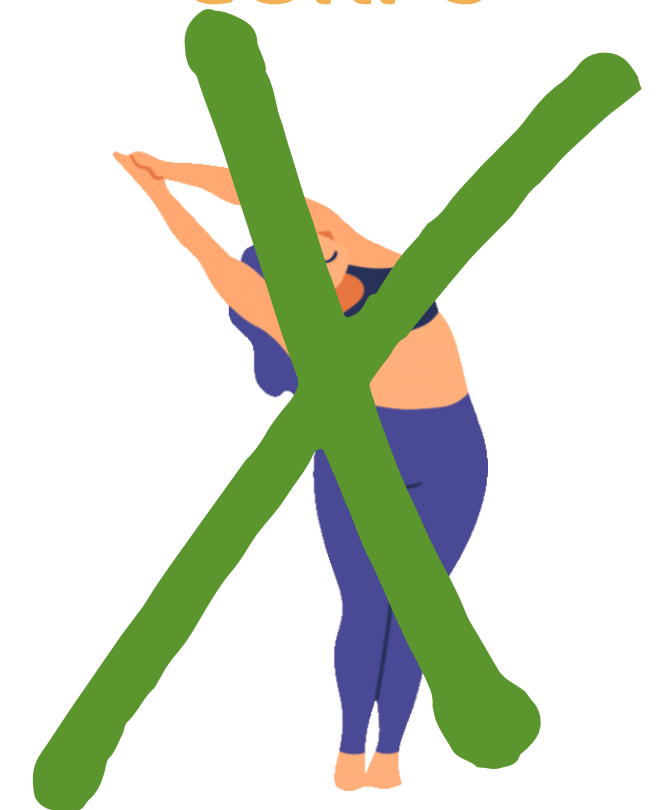
**DECONNECTEE de SOI**  
**RUMINATIONS INCESSANTES**

EMOTIONS



**EPONGE EMOTIONNELLE**  
**DEBORDEMENT EMOTIONNEL**  
**BESOINS IGNORÉS**

CORPS



**Cela signifie quoi concrètement remplir sa carafe ?**

**Secret 1 : Se reconnecter à ses EMOTIONS**

**Identifier, comprendre et libérer ses émotions**

**Développer son INTELLIGENCE EMOTIONNELLE**

**Dans ses émotions se trouvent ses BESOINS**

**Secret 2 : S'occuper de ses BESOINS**

**Se reconnecter à ses ENVIES**

**Les émotions indiquent nos besoins non satisfaits**

**Elles ne sont pas signe de faiblesse**

**Burn-Out est une maladie des personnes trop fortes - qui se croient faibles**

## 5ème ERREUR : NE PAS GERER SES PENSEES NEGATIVES



**SURCHARGE MENTALE**  
**SATURATION MENTALE**  
**RUMINATIONS INCESSANTES**  
**DOUTES et MANQUE DE CLARTE**  
**MANQUE DE CONFIANCE EN SOI**  
**DEVOIRS et OBLIGATIONS**

**INDECISIONS ou CONTRADICTIONS**  
**MANQUE de COHERENCE**  
**MANQUE de CONFIANCE et D'ESTIME DE SOI**

### **Secret 3 : S'apaiser mentalement**

**Trouver le Bouton OFF de son cerveau  
pour arrêter le KO MENTALE**

### **Secret 4 : Reprogrammer ses pensées négatives**

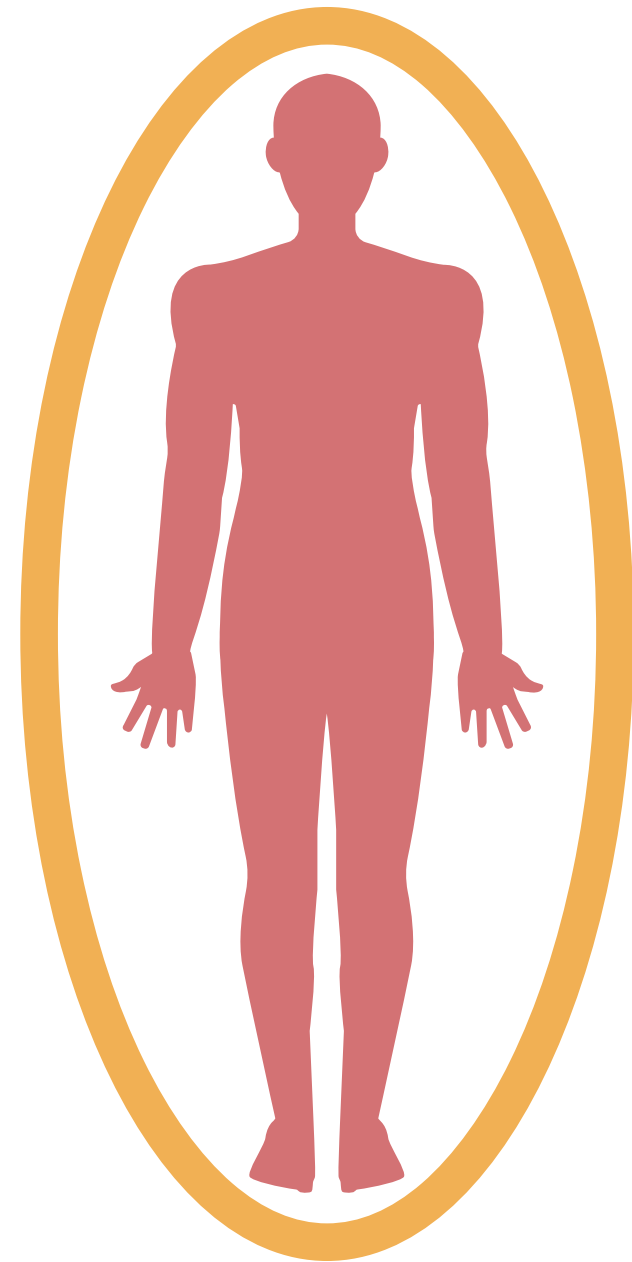
**Stresseurs Internes - Inconscients**

**Culpabilité permanente**

**CONFIANCE en SOI et ESTIME de SOI**

**On peut changer et évoluer en se reprogrammant**

# INTELLIGENCE MENTALE , EMOTIONNELLE et CORPORELLE



**APAISEMENT MENTAL**

**INTELLIGENCE EMOTIONNELLE**

**CORPOREL / PRATIQUE**

**ETRE PROFOND**

**HARMONISER SA VIE INTERIEURE**

**REEMPLIR SA CARAFE**

**Trouver EQUILIBRE**

**6ème ERREUR : TROP Vouloir réussir dans la vie  
au lieu de réussir sa propre vie**



**Valeur des parents**  
**Valeur estimée par la société à l'extérieur**  
**Valeur de notre EGO**



**PERTE DE SENS**  
**DECONNEXION DE SOI**

# PERTE DE SENS

**J'ai un métier qui est très estimé mais je ne suis pas heureuse  
-- Faire, faire, faire plus plus plus pour être heureuse**

**On croit que le Bonheur va venir de l'extérieur  
et arrive au mérite - PLUS ON dit OUI à tout  
Syndrome de la bonne élève  
Du bon petit soldat  
Plus on nous donnera le bonheur**

**Il y a quelque chose qui cloche avec MOI**

**5ème Secret**

**Bilan de ~~compétences~~**

**SE RECONNECTER A VOTRE VOIE DE COEUR**

**Quelles sont vos valeurs profondes?**

**Et quelles sont celles qui vont vous faire lever le matin ?**

## 7ème ERREUR : liée à notre **HYPERSENSIBILITE**

**Croire que Vous ETES ce que vous FAITES**

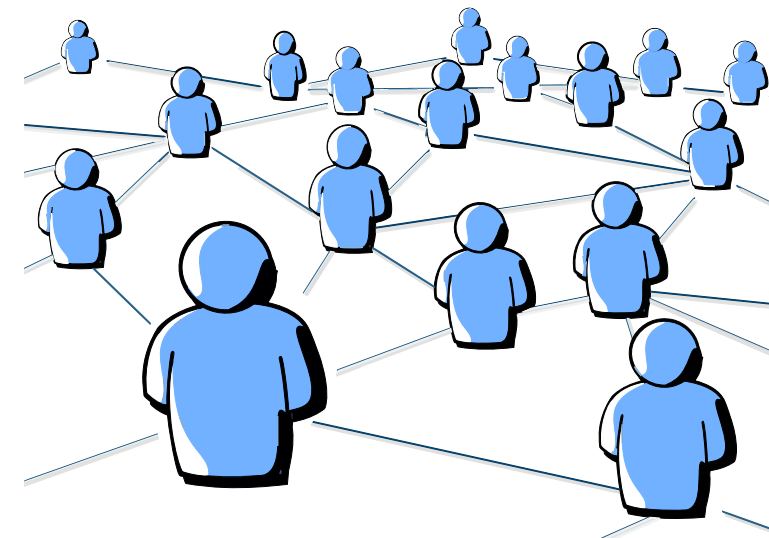
**IDENTITE associée à la PROFESSION**



**Et d'ailleurs, vous faites quoi dans la vie ?**

**Mais qui êtes vous vraiment ?**

**Bien plus grande que notre PROFESSION**



**EQUILIBRER SA VIE**

**Mais qui êtes vous vraiment ?**

**Et qui avez-vous envie d'être et de vivre dans les prochains mois ?**

**béme Secret**

**SE RELIER AUX DIFFERENTES SPHERES de VOTRE VIE  
CONCEVOIR UNE VE EQUILIBREE**

## 8ème ERREUR

Ne pas s'attaquer aux vraies racines PROFONDES

Mais quelles sont les racines inconscientes du BURN-OUT?

### Stresseurs Internes

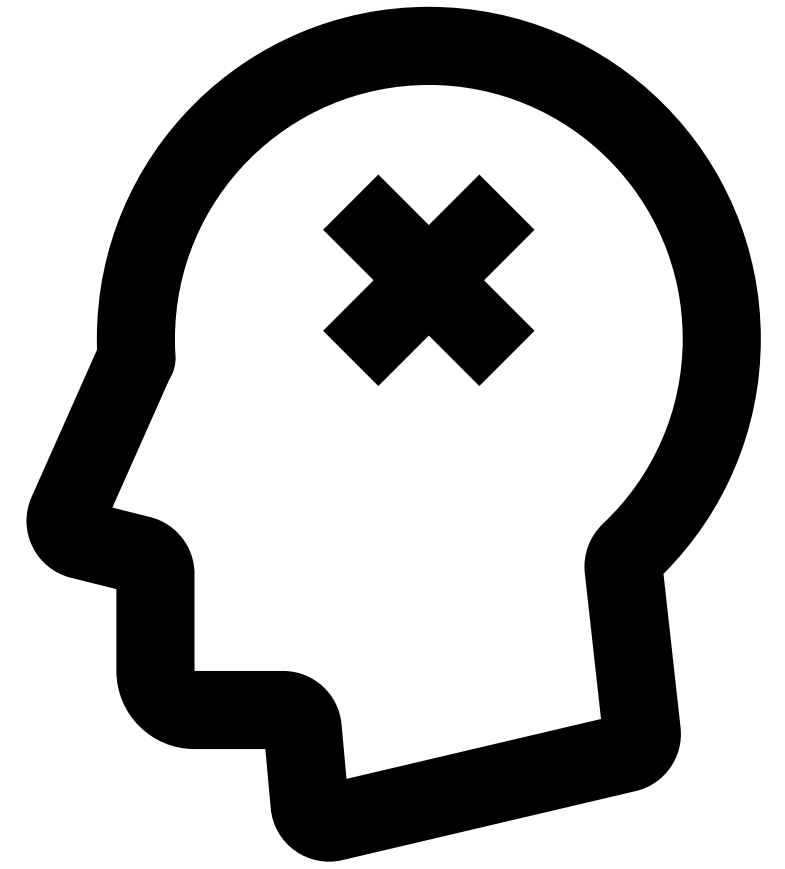
Fais Plaisir

Sois forte

Sois parfaite

Dépêche toi

Fais des efforts



# CERCLE VICIEUX DE L'ÉPUISEMENT

## Stresseurs Internes

Fais Plaisir

Sois forte

Sois parfaite

Dépêche toi

Fais des efforts

Doutes  
Questionnements  
Dévalorisation  
CHARGE MENTALE  
CULPABILITE LOURDE



## Comportements

Mal à dire NON

Mal à s'Imposer

Mal à s'Affirmer

Mal à Batailler

Mal à Se Détacher

Peur du changement  
Peur de perdre le controle  
Peur de manquer d'argent  
Peur de l'échec  
Peur de ne pas être à la hauteur  
Peur de ne plus être aimée

## Causes inconscientes du BURN-OUT

# Causes inconscientes de la RECHUTE

**STRESS INTERNE**

**Changements difficiles**

**Manque d'ESTIME**  
**Manque de CONFIANCE**



**PEURS INCONSCIENTES**

**CULPABILITE de + en + LOURDE**

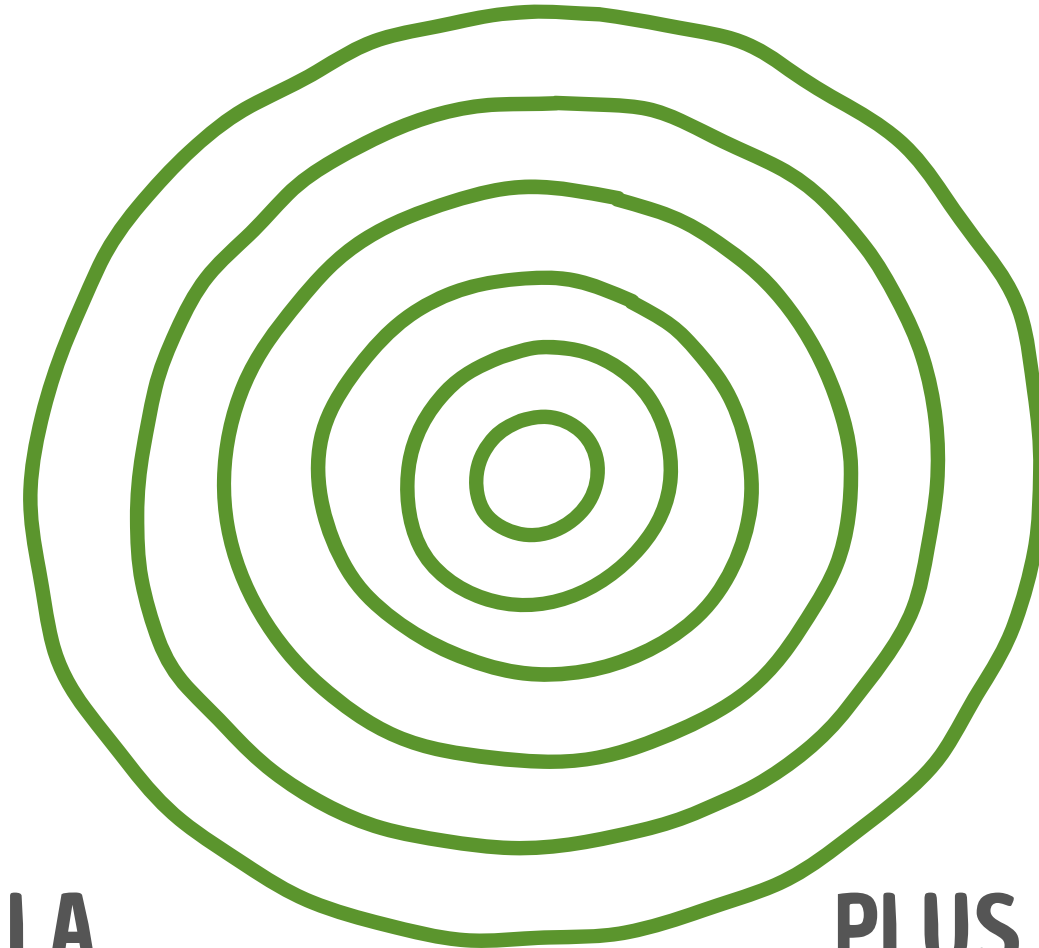
**CERCLE VICIEUX DE LA RECHUTE**

## 7ème Secret

# REPROGRAMMER POSITIVEMENT NOTRE PROFONDEUR

## Déraciner les STRESSEURS INTERNES

Fais Plaisir  
Sois forte  
Sois parfaite  
Dépêche toi  
Fais des efforts



SE LIBERER DE LA  
CULPABILITE  
(Blessures du passé)

PLUS de  
CONFIANCE et  
D'ESTIME de SOI

## Dépasser

## nos peurs

Peur du changement  
Peur de perdre le controle  
Peur de rechuter  
Peur de l'échec  
Peur de ne pas être à la hauteur

**CERCLE VERTUEUX pour SURMONTER le BURN-OUT**

Pour sortir du burn-out - Retrouver son potentiel  
Et s'accomplir au travail sans s'épuiser

*Se libérer de la CULPABILITE*  
*Retrouver une solide CONFIANCE et ESTIME de SOI*

**Apprendre à Prioriser**

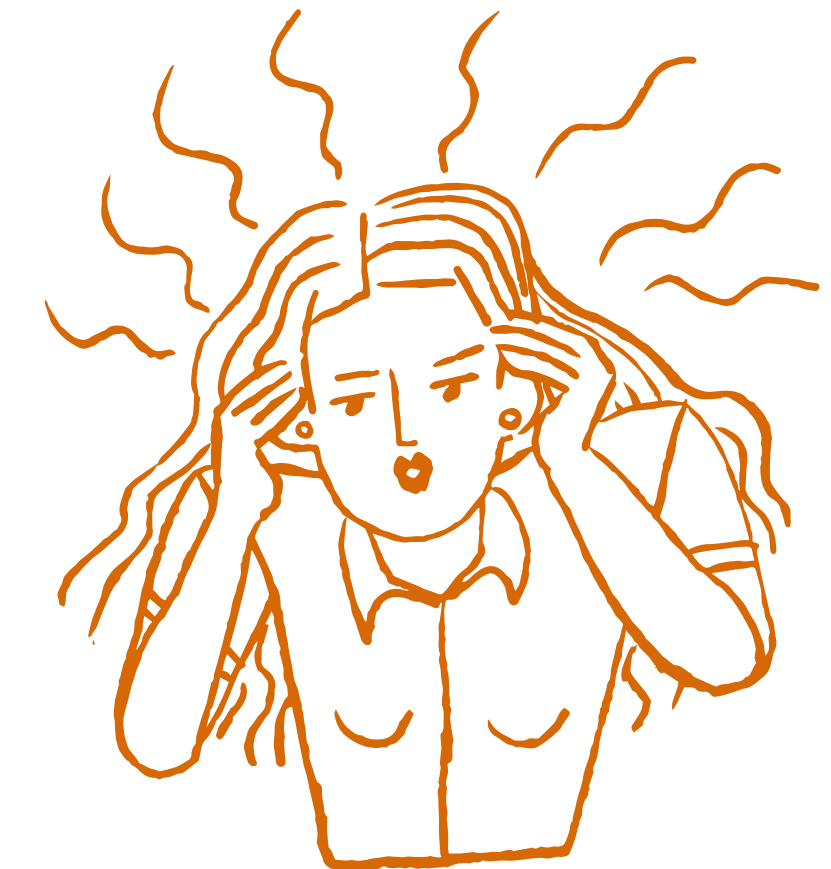
**Prendre soin de son équilibre intérieur**

*Gestion de stress*

*Gestion des émotions*

*Gestion de la charge mentale*

*Reprendre le Contrôle sur les ruminations*



Dépasser nos peurs  
et Blessures du passé



Déraciner les  
STRESSEURS INTERNES

**Garant de la NON RECHUTE de l'HYPERSENSIBLE**

# NE PLUS JAMAIS RECHUTER

**Reprogrammer les stressseurs Internes (perfectionisme ...)**

**Mieux gérer son hypersensibilité**

**Se reconnecter à ses valeurs et à sa JOIE de VIVRE**

**Retrouver CONFIANCE et ESTIME**

**Se libérer de la CULPABILITE**

**Retrouver son ENVIE de TRAVAILER**

**travail avec SENS où on se sent à sa place**

**Apprendre à s'affirmer extérieurement!**

**Savoir Poser ses limites**

**Préserver son ENERGIE**

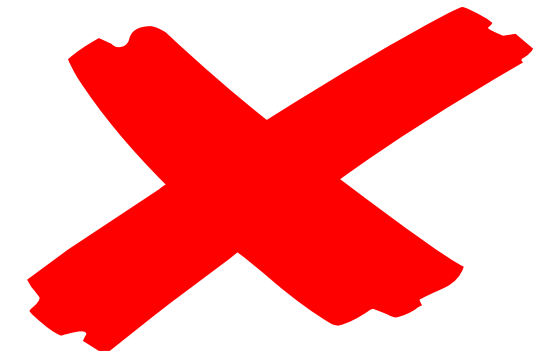
**FEMME EQUILIBREE et ACCOMPLIE**

**DEFINITIVEMENT**

**SORTIR DE BURN-OUT - RETROUVER TON EQUILIBRE  
T'ACCOMPLIR dans TA VIE PRO ET NE PLUS JAMAIS RECHUTER**



**Détends toi, repose-toi  
Mets de la distance avec le travail  
Arrêtes de t'occuper des autres  
Ne prends pas tout à coeur  
Fais un peu de méditation**



**Cela ne marche pas dans la durée chez l' "hypersensible"**



**Reconnexion à SOI  
Travail en profondeur  
Gestion de l' hypersensibilité  
Retrouver un Travail qui a du SENS  
Agir à l'extérieur**

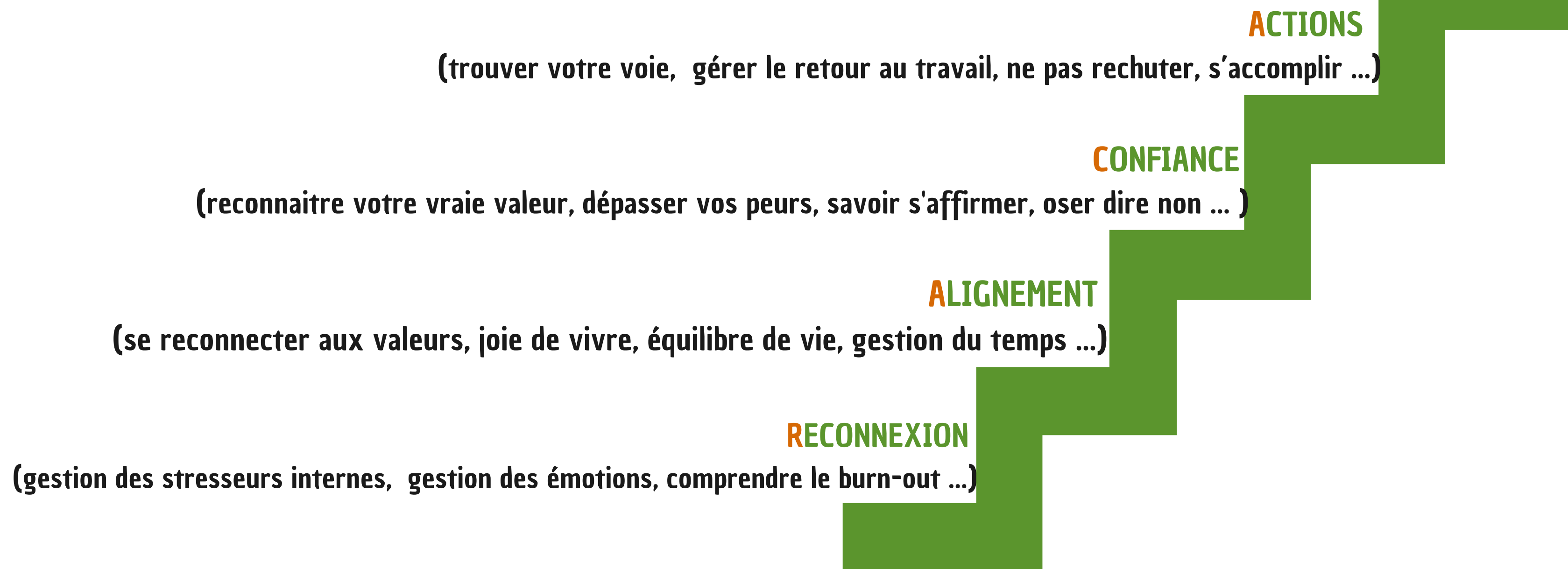
**Methode d'Equilibre  
Intérieur pour  
Hypersensible  
RACA**



**C'est ce qui fonctionne dans la durée chez les hypersensibles**



**C'est fait pour vous**  
**Prendre votre burn-out en profondeur**  
**grâce à 4 étapes**  
**Mécanisme d'Equilibre Intérieur - RACA**



**AVANT LA FIN DE MA PRESENTATION  
MESSAGE IMPORTANT POUR TOI**

**C'est possible pour vous aussi de vous en sortir en travaillant sur vous!**

**OUI POUR VOUS AUSSI**

**Meilleur moment pour changer c'est maintenant!**

**Et vous avez choix! On a toujours le choix !**

**FINI les EXCUSES**

**Le temps passe vite !**

**Le temps est important !**

**NOW**





# MA PROMESSE EST-ELLE TENUE ?

## La méthode exacte pour

- **Éliminer le stress et l'anxiété quand on est hypersensible**
- **Reconstruire la confiance en vous**
- **Se libérer de la culpabilité**
- **Cultiver le bonheur et la joie**
- **Prévenir l'épuisement en gérant l'hypersensibilité**
- **Retrouver votre envie de travailler**
- **Équilibrer votre vie professionnelle et personnelle**
- **S'accomplir professionnellement même après un burn-out**
- **Prévenir les rechutes pour une transformation durable**



**Avant de passer aux questions-réponses ?**



**Est-ce que cela vous dit que je vous parle d'avantage de**

**Ma Méthode d'Equilibre Intérieur  
conçue pour HYPERSENSIBLE - R.A.C.A ?**

**CADEAU OFFERT  
A TOUTES LES PARTICIPANTES**



**DIAPOS du WEBINAIRE**

**Et pour remercier celles qui  
resteront jusqu'à la fin,  
j'ai un deuxième cadeau spécial et  
de très grande valeur**

