

Sept signes que ton épuisement de soignant n'est plus "normal"

Le bilan essentiel pour
reprendre les commandes et
éviter la rupture

La méthode
"Zen, Soignant Zen"



Emmanuel Conseil
Accompagnement



Dr Emmanuel Boselli
Anesthésiste-Réanimateur
Hypnothérapeute
Coach certifié

Les sept signes d'épuisement

1

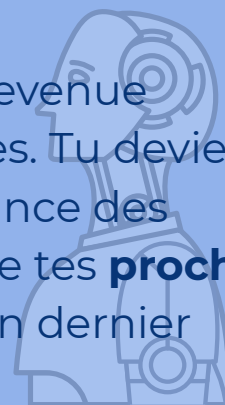
L'hypervigilance persistante

C'est ce mode "**alerte**" qui ne s'éteint jamais. Tu as quitté le service, tu es chez toi, mais ton cerveau **continue d'analyser les risques** potentiels. Tu n'es plus en repos, tu es en "veille forcée". Ton **système nerveux** reste **sous tension**, même dans le calme de ton foyer.

2

L'anesthésie émotionnelle

Pour te protéger d'une **pression** devenue insupportable, tu coupes les vannes. Tu deviens **cynique** ou **indifférent** à la souffrance des patients, et parfois même à celle de tes **proches**. Ce n'est pas de la **froidueur**, c'est ton dernier **rempart** contre **l'effondrement**.



La méthode "Zen, Soignant Zen"

Les sept signes d'épuisement

3

L'irritabilité inhabituelle

Ce n'est pas un trait de ton caractère, mais un **symptôme d'épuisement**. Tu te surprends à **perdre patience** pour des **détails insignifiants**, que ce soit avec tes **collègues**, le **personnel soignant** ou tes **proches**. Cette réactivité épidermique est le signe que tes **ressources nerveuses** sont **à sec** : ton cerveau n'a **plus l'énergie** nécessaire pour réguler tes **réponses émotionnelles**.

4

Les troubles du sommeil paradoxaux

Malgré une fatigue physique **écrasante**, le sommeil se **dérobe**. Tu éprouves des **difficultés** à l'endormissement parce que ton esprit **ressasse** les événements de la journée, ou tu subis des **réveils précoces** avec une incapacité immédiate à te rendormir. Ce sommeil n'est **plus réparateur** ; il est **haché** par **l'anxiété** de la charge de travail du lendemain, créant un **cercle vicieux d'épuisement chronique**.

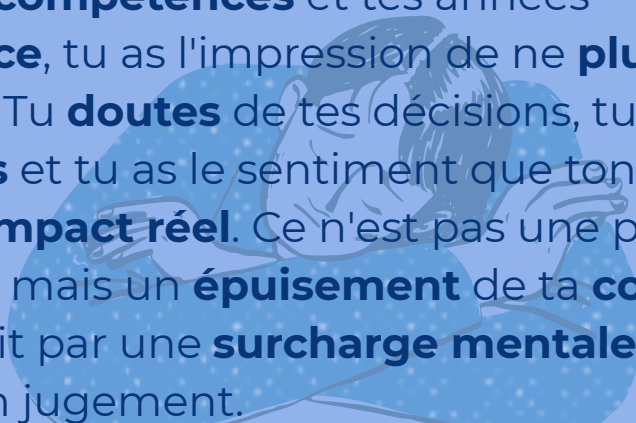
La méthode "Zen, Soignant Zen"

Les sept signes d'épuisement

5

Le sentiment d'inefficacité professionnelle

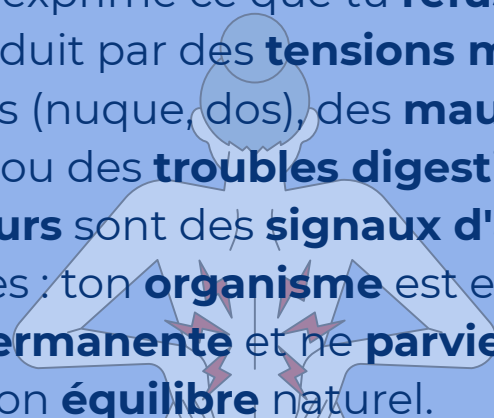
Malgré tes **compétences** et tes années d'**expérience**, tu as l'impression de ne **plus être** à la **hauteur**. Tu **doutes** de tes décisions, tu te **dévalorises** et tu as le sentiment que ton travail n'a **plus d'impact réel**. Ce n'est pas une perte de savoir-faire, mais un **épuisement** de ta **confiance** en toi, induit par une **surcharge mentale** qui **brouille** ton jugement.



6

Les manifestations physiques persistantes

Ton **corps** exprime ce que tu **refuses d'écouter**. Cela se traduit par des **tensions musculaires** chroniques (nuque, dos), des **maux de tête** fréquents ou des **troubles digestifs** inexplicables. Ces **douleurs** sont des **signaux d'alarme** somatiques : ton **organisme** est en état de **tension permanente** et ne **parvient plus** à revenir à son **équilibre** naturel.



La méthode "Zen, Soignant Zen"

Les sept signes d'épuisement

7

Le désinvestissement relationnel

C'est le **signe ultime** de **protection**. Tu commences à **éviter les échanges** avec tes pairs en salle de repos, tu **fuis** les sollicitations sociales et tu **t'isoles** progressivement. Ce retrait n'est pas un manque d'intérêt pour les autres, mais une **stratégie de survie** inconsciente : ton esprit cherche à **économiser** la moindre parcelle **d'énergie** en **coupant tout lien** qui demande un **effort émotionnel**.

Combien de signes d'épuisement présentes-tu ?



Réalise ton autodiagnostic page suivante



TON AUTO-DIAGNOSTIC

Où en es-tu aujourd'hui ?

Coche les affirmations qui correspondent à ton vécu de ces 15 derniers jours :

- Veille forcée** : Mon cerveau continue d'analyser les risques même quand je suis chez moi.
- Anesthésie émotionnelle** : Je me sens parfois indifférent ou cynique face à la souffrance **des patients**.
- Réactivité épidermique** : Je perds patience pour des détails insignifiants avec **mes proches ou collègues**.
- Sommeil haché** : Mon esprit ressasse les événements de la journée, m'empêchant **de dormir**.
- Doute professionnel** : J'ai l'impression de **ne plus être à la hauteur** malgré mes compétences.
- Signaux somatiques** : Je ressens des tensions **physiques** (nuque, dos) ou des **maux de tête** fréquents.
- Retrait social** : J'évite les échanges en salle de repos et je **fuis les sollicitations**.

Interprétation de ton score :

1 à 2 "Oui" : **Vigilance.**

Ton système nerveux est **sous tension**.

Il faut te préserver

3 à 5 "Oui" : **Risque d'épuisement avéré.**

Tu es en mode "survie". Le risque de **rupture** est réel.

6 à 7 "Oui" : **Urgence.**

Tes ressources sont à sec. Ne reste pas seul face à ce constat.





**Si tu as plus de
trois signes,
ton épuisement
n'est plus "normal"**

**Mais il existe une
BONNE NOUVELLE !**



La méthode "Zen, Soignant Zen"

REPRENDRE LES COMMANDES EST POSSIBLE !

Reconnaître ces signes n'est pas un aveu de faiblesse, c'est un acte de lucidité !

Le **système** ne **changera pas** de lui-même : c'est à **toi de décider** si tu veux **continuer à subir** ou si tu es prêt(e) à **soigner différemment**, en commençant par **te préserver**.



Ne reste pas seul(e) face à ce constat

Ce guide est une **première étape** pour **sortir du mode "survie"**. Pour aller **plus loin** et retrouver ta **clarté**, je te propose un **accompagnement** sur mesure, conçu **par un médecin, pour les médecins** : la méthode "**Zen, Soignant Zen**".

Pour sortir du "mode survie",
réserve ta **session découverte**
"Zen, Soignant Zen"
avec un confrère (15 min -
offert et sans engagement)

 **CLIQUE ICI** 



La méthode "**Zen, Soignant Zen**"

Pourquoi ai-je écrit ce guide pour toi ?

Je suis le **Dr Emmanuel Boselli**,
médecin anesthésiste-réanimateur
depuis trente ans.

Comme toi, j'ai connu **l'adrénaline** du
bloc, des **urgences** ou de la
réanimation, le **stress** des **gardes**
interminables et l'**épuisement** des
retours au petit matin.

J'ai vu trop de **confrères brillants**
s'éteindre, persuadés que ce **sacrifice**
était "**le prix à payer**".

Moi aussi, **je me suis écroulé** sous le
poids d'un système **qui ne nous**
ménage pas.

Ce mur, je l'ai percuté. Mais il m'a
permis de me relever plus fort.

Aujourd'hui, j'ai transformé cette
épreuve en **mission**. Je me suis formé à
l'**hypnose** et à l'**accompagnement** pour
que tu n'aies pas à tomber aussi bas
que moi. Mon but est simple : t'aider à
retrouver ton souffle et ta **passion de**
soigner, sans y laisser ta peau.

Ce guide est ton premier pas pour **sortir**
du mode "survie" et **retrouver ta**
clarté.



Emmanuel
Conseil

La méthode "Zen, Soignant Zen"