

KIT DE SURVIE DU BURN-OUT



Evelyne Bastos

Art Brin de *Vie*

Soyez l'Artiste de votre Vie !

SOMMAIRE

- 03** Introduction
- 04** Comprendre ce qui t'arrive
- 05** Arrêter l'hémorragie
- 06** Quand consulter
- 07** Reprendre le contrôle pas à pas
- 08** Apaiser ton système nerveux
- 11** Ne pas rester seule
- 12** Outils d'Art Brin de Vie
- 13** Manifeste Art Brin de Vie
- 14** Qui je suis ?
- 15** Me contacter



Introduction

Pourquoi ce kit ?

Ton système a tiré la sonnette d'alarme.

Ce kit arrive à un moment où tu as besoin de comprendre, de souffler et de retrouver un peu de solidité intérieure.

Tu n'as rien raté et tu n'as pas à traverser ça seule.

Ce guide est là comme une main tendue, simple et fiable. Il te donne des repères immédiats pour comprendre ce que ton corps et ton esprit essaient de te dire, sans jugement et sans dramatisation.

Ce guide t'aide à poser un premier cadre, à apaiser ton système nerveux, à y voir plus clair et à reprendre doucement la main sur ton énergie.

Il ne remplace pas un suivi médical, mais il t'offre des outils immédiats, concrets et utilisables dès maintenant pour stabiliser ton quotidien.

Ce que tu traverses

Le burn-out n'est pas un problème de volonté.

C'est un mécanisme de protection du corps lorsqu'il a été trop demandé pendant trop longtemps.

Tu peux te sentir fatiguée, irritable, vidée, confuse ou dépassée.

Ces signaux ne sont pas des faiblesses. Ce sont des messages.

Tu as le droit de les écouter.

Comment l'utiliser ?

Tu peux le lire d'une traite ou par petites sections selon ton état du moment. Reviens aux exercices dès que tu sens la pression monter.

Utilise les fiches express comme repères rapides.

Et garde en tête que ce kit est un point de départ : un premier pas vers plus de douceur, de clarté et de reconstruction.



Comprendre ce qui t'arrive

Définition du burn-out

Le burn-out est un état d'épuisement profond qui touche le corps, le mental et les émotions. Ce n'est pas une faiblesse et ce n'est pas un manque de volonté. C'est une réaction naturelle quand la charge est trop forte, trop longtemps, sans récupération suffisante.

Mécanismes physiologiques Signes fiables courants

Quand tu fais face à un stress prolongé, ton système nerveux reste en état d'alerte trop longtemps. Le cortisol (l'hormone de stress) reste élevé, puis finit par chuter. Le cerveau tourne au ralenti, les muscles se crispent, le sommeil se dérègle, et le corps n'arrive plus à compenser. C'est comme si ton corps passait en mode économie d'énergie pour te protéger.

- Fatigue qui ne passe pas
- irritabilité, hypersensibilité, nervosité
- difficultés à se concentrer ou à réfléchir
- perte de motivation ou impression d'être vide
- sommeil perturbé
- impression d'être dépassée par des tâches simples

Ces signaux sont cohérents et reconnus : ton corps te parle.

Sources scientifiques

Ces descriptions s'appuient sur les travaux de Christina Maslach (référence mondiale sur le burn-out), sur la littérature en psychologie du travail, et sur les recommandations de la Haute Autorité de Santé concernant l'épuisement professionnel.



Arrêter l'hémorragie

Pourquoi ralentir ?

Quand on arrive au burn-out, continuer comme avant aggrave l'épuisement.

Le corps n'a plus les ressources pour tenir le rythme.

Ralentir n'est pas un luxe : c'est une mesure de sécurité.

C'est ce qui permet à ton système nerveux de sortir du mode alerte et de commencer à récupérer.

Le repos n'est pas seulement dormir. C'est tout ce qui permet à ton énergie de remonter : silence, pauses, absence de stimulation, respiration lente. Il donne au cerveau le temps de se rééquilibrer et au corps la possibilité de réparer ce qui a été trop sollicité.

Priorités vitales : sommeil, hydratation, charge mentale

Le sommeil est la base de la reconstruction. Sans lui, rien ne se stabilise.

L'hydratation aide à réguler les tensions et la fatigue.

Et alléger ta charge mentale permet d'éviter le surmenage constant. Réduire les obligations, simplifier les décisions et faire moins, c'est déjà guérir.

Gestes immédiats

Des gestes simples aident dès aujourd'hui :

- couper les notifications
- faire 5 respirations lentes
- boire un verre d'eau
- s'accorder une pause de 3 minutes sans stimulation
- dire non à ce qui n'est pas essentiel

Ce sont des petites actions rapides qui apaisent immédiatement le système nerveux.



Quand consulter ?

Quand ça devient préoccupant

L'alerte devient sérieuse quand la fatigue ne disparaît plus, même après du repos.
Quand ton corps, ton mental ou tes émotions commencent à lâcher en même temps.
Quand tu sens que tu n'arrives plus à gérer ce qui te semblait normal autrefois.

Symptômes importants

Certains signes doivent être pris au sérieux :

- fatigue écrasante qui persiste
- pleurs fréquents ou irritabilité inhabituelle
- sommeil très perturbé
- douleurs physiques nouvelles ou qui s'intensifient
- difficultés à penser, décider, se concentrer
- sensation de vide, d'effondrement intérieur

Quand consulter ?

Tu dois consulter un médecin quand ces signes durent plusieurs semaines, s'aggravent, ou t'empêchent de fonctionner normalement.

Le diagnostic n'est pas un jugement : c'est une étape pour te protéger, poser un cadre et obtenir un arrêt si nécessaire.

Pourquoi ne pas attendre ?

Plus on attend, plus l'épuisement devient profond. Le burn-out n'est pas un problème qui passe tout seul. L'intervention médicale précoce permet d'éviter l'effondrement complet et d'accélérer la récupération. Agir tôt, c'est prendre soin de toi.



Reprendre le contrôle pas à pas



Petits objectifs

Dans le burn-out, les grands objectifs deviennent impossibles. Les petits objectifs, eux, redonnent de la maîtrise. Faire une seule chose faisable dans la journée suffit: ranger un coin, envoyer un message, prendre l'air. C'est la répétition des petites actions qui recrée de l'élan.

Limites

Dire stop, réduire les demandes, ne plus répondre immédiatement. Les limites te protègent et t'aident à éviter la surcharge. Elles ne sont pas un manque de gentillesse: elles sont une question de santé. Une simple phrase comme ce n'est pas possible pour moi aujourd'hui peut changer ta journée.



Structurer son quotidien

Des routines simples rassurent le système nerveux. Des horaires fixes pour les repas, un moment calme, un rituel du matin ou du soir. La structure crée un cadre. Ce cadre apporte de la sécurité. Et la sécurité redonne de l'énergie.

Apaiser ton système nerveux

Des gestes qui calment

Ces gestes agissent directement sur ton système nerveux.

Ils réduisent l'excès de cortisol, soutiennent la respiration, libèrent les tensions et redonnent du signal de sécurité interne.

Le corps sort progressivement du mode alerte et retrouve un peu de stabilité.

Respiration 4-2-6

Inspiration de 4 secondes

Pause de 2 secondes

Expiration de 6 secondes.

Marche lente

Marcher doucement
relâche les tensions
musculaires et remet
le corps en mouvement
sans l'épuiser.

Chaleur

Une bouillotte sur
le ventre, le bas du dos ou les
épaules envoie un signal de
sécurité au cerveau. La chaleur
détend les muscles, apaise le
stress et facilite la respiration
profonde

Étirements

Des étirements
simples de la nuque, des
épaules et du dos relâchent
les zones tendues par le
stress.

Le corps se détend et
le cerveau suit.

Apaiser ton système nerveux

STOP

S de stop : tu fais une pause.
T de tu respires : 3 amples respirations.
O de observe : tes ressentis, sans juger.
P de petit pas : une seule action à faire

Aide à sortir du débordement et
à revenir au concret.

Décharge mentale

Prends une feuille et
note tout ce qui tourne
en boucle dans ta tête.
Sans réfléchir, sans
organiser. Juste vider.
Deux minutes suffisent
pour alléger la charge
mentale et calmer le
brouillard intérieur.

Bulle de respiration

Assieds-toi confortablement et
pose une main sur ton ventre.
Inspire lentement par le nez,
laisse ton ventre se gonfler,
puis souffle doucement par la
bouche. Répète cinq fois. Ce
simple geste ralentit le rythme
interne et apaise
immédiatement la tension.

Thermomètre d'énergie

Chaque matin et chaque soir,
note ton niveau d'énergie entre 0
et 10. Observe ce qui l'a fait
monter ou descendre. Ce suivi
simple t'apprend à écouter ton
corps, à ajuster ton rythme et à
repérer ce qui t'aide vraiment.
C'est un outil clé pour sortir du
pilotage automatique.

Apaiser ton système nerveux

Énergie basse

Ton corps manque de réserve.
Bois un verre d'eau, respire
lentement, pose une main sur
ton cœur et accorde-toi trois
minutes de pause.
L'objectif n'est pas d'avancer,
mais de te stabiliser.

Victoires

Ce que tu ressens est un
symptôme du burn-out, pas
une vérité sur toi.
Pense à une seule chose que
tu as réussie aujourd'hui,
même minuscule.
Ça suffit pour réactiver un
peu d'élan.

Sentiment de solitude

Tu n'as pas à porter ça seule.
Envoie un message simple à une
personne de confiance.
Quelques mots suffisent pour
alléger la pression et briser
l'isolement.

Doutes

Quand tout semble
flou, reviens à une
seule question:
qu'est-ce qui compte
pour moi
maintenant?
Cette question
ramène ton esprit au
présent et calme la
surcharge.

Ne pas rester seule

Pourquoi le burn-out isole ?

Quand on s'effondre intérieurement, on se coupe souvent du monde sans s'en rendre compte. La fatigue, la honte, la peur d'être incomprise ou de déranger poussent à se refermer. Le burn-out donne l'impression qu'il faut tenir seule alors que c'est justement le moment où l'on a besoin d'être entourée.

Le rôle du soutien

Avoir quelqu'un qui écoute, qui comprend ou qui ne juge pas allège immédiatement la charge émotionnelle.

Le soutien ne résout pas tout, mais il diminue la pression et aide à voir plus clair.

Le cerveau se calme plus vite quand il n'a pas à gérer les émotions en solitaire.

Ce qu'apporte le lien

Parler permet d'organiser ce que tu ressens, de sortir du brouillard et de retrouver un peu de stabilité.

Le lien humain régule naturellement le stress.

Il redonne une sensation de sécurité intérieure et permet d'apaiser la solitude du burn-out.

Types d'aide

Tu peux t'appuyer sur plusieurs formes d'aide :

- une amie ou une personne de confiance pour décharger,
- un médecin pour poser un cadre et protéger ta santé,
- un thérapeute ou un coach pour comprendre, reconstruire et avancer,
- un groupe de parole pour ne plus te sentir isolée.

Chaque lien compte.

L'important est de ne plus porter tout ça seule.



Outils d'Art Brin de Vie

Le coaching

Le coaching t'aide à remettre de l'ordre dans ce que tu vis. Tu clarifies tes priorités, tu comprends ce qui t'épuise, tu poses des limites et tu reprends progressivement la maîtrise de ton quotidien. C'est un soutien structurant, concret et orienté vers ton mieux-être.

L'art-thérapie

Quand les mots manquent, la créativité ouvre un chemin. À travers la couleur, la matière et le geste, tu exprimes ce que ton corps garde en tension. L'art-thérapie apaise, libère et aide à transformer ce que tu traverses sans forcer. C'est doux, accessible et profondément réparateur.

Les approches naturelles

Aromathérapie, respiration, rituels simples, routines émotionnelles... Ces outils soutiennent ton système nerveux, t'apportent du réconfort et t'aident à retrouver de la stabilité. Ce sont des gestes courts, faciles à intégrer à ton quotidien, surtout en période d'épuisement.

Pourquoi ça fonctionne en burn-out ?

Le burn-out touche à la fois le corps, le mental et les émotions.

C'est pour cela qu'un accompagnement complet est le plus efficace.

Le coaching te redonne de la clarté.

L'art-thérapie t'aide à libérer les tensions et à remettre du sens.

Les approches naturelles apaisent ton système nerveux.

Ensemble, elles t'offrent un chemin de reconstruction global, doux et réaliste.



Manifeste d'Art Brin de Vie

Ce manifeste te partage ma vision, mes valeurs et la façon dont j'accompagne les femmes en burn-out.

Il est là pour que tu comprennes que tu n'es pas seule, que tu n'es pas cassée, et que tu peux te reconstruire sans te perdre.

Prends le temps de le lire doucement et laisse ce qui résonne faire son chemin.

Pour les femmes épuisées, sensibles, et pleines de vie oubliée

Ici, on ne te demande pas d'aller plus vite.

On t'invite à ralentir, respirer, ressentir.

À poser un pied, puis l'autre,

Un pas à la fois, vers celle que tu es vraiment.

Ici, tu n'as rien à prouver.

Juste à oser te rencontrer.

Sans masque, sans rôle, sans pression.

Tu n'es pas brisée.

Tu es en transformation.

En train de replanter tes racines

Et d'arroser, doucement, ce qui attendait la lumière.

Chaque femme porte en elle une palette unique,

Faite de blessures et de merveilles,

De silences, de rires, d'ombres et d'or.

Tu es l'artiste de ta vie.

Même si tu ne sais pas encore quoi peindre.

Même si ton pinceau tremble.

Tu peux créer autrement. Avec ton souffle. Ton corps. Tes couleurs.

Toutes les couleurs sont déjà en toi.

Ose les faire jaillir.

Ici, on explore,

On se retrouve,

Et on se révèle.

À son rythme. À sa façon.

Avec douceur, profondeur, et un brin de magie.

Alors viens.

Viens poser les bagages.

Viens t'écouter, créer, rêver.

Et surtout... viens redevenir vivante.



Je suis Evelyne, la fondatrice d'Art Brin de Vie

J'accompagne les femmes qui traversent un burn-out à retrouver de l'énergie, du sens et de la douceur.

Je connais ce chemin de l'intérieur. J'ai moi-même vécu l'effondrement, la perte de repères et la reconstruction lente, parfois chaotique.

C'est cette expérience qui a façonné ma manière d'accompagner : humaine, vraie, respectueuse du rythme de chacune.

Je suis coach holistique, praticienne en art-thérapie et passionnée par les approches naturelles.

J'aime relier le corps, les émotions et la créativité.

J'ai appris que le burn-out ne se traverse pas seulement avec la tête, mais avec tout ce que nous sommes.

C'est pour cela que mes accompagnements mélangent clarté, création, respiration, écoute et gestes simples du quotidien.

Mon intention avec Art Brin de Vie est d'offrir un espace où tu peux respirer, déposer, te reconstruire et retrouver ta couleur intérieure.

Un espace où tu n'as pas besoin d'être forte.

Un espace où tu peux être toi.

Un espace où tu deviens, petit à petit, l'artiste de ta vie.

Pour me contacter :



[@art_brin_de_vie](#)



[Evelyne Bastos](#)



[Evelyne Bastos](#)



Art Brin de *Vie*

Evelyne Bastos