

# Burn-out : pourquoi tourner la page ne suffit pas

## Et comment éviter de reproduire les mêmes schémas toxiques

*Libérez-vous des six stratégies de protection qui vous donnent l'impression d'avancer, mais fragilisent votre reconstruction.*

Ce guide vous est offert par Magalie AUGER – Fondatrice France Coaching



# **Vous avez survécu au burn-out. Mais l'avez-vous vraiment apprivoisé ?**

La fatigue a peut-être commencé à reculer. Vous avez pris de la distance avec votre ancien poste. Une partie de vous pense déjà à la suite : retrouver de l'énergie, reprendre votre place, préparer un nouveau projet.

**Pourtant, sortir de l'effondrement ne signifie pas toujours avoir intégré ce qui s'est passé.**

## **Le vrai risque**

Changer d'entreprise, de poste ou de secteur... tout en emportant avec vous les réflexes qui vous ont épuisé.

# **Vous n'avez pas seulement perdu de l'énergie**

Quand le corps impose l'arrêt, plusieurs repères peuvent tomber en même temps.

## **La tête**

Analyse, cherche la cause, anticipe la suite et tente de reprendre le contrôle.

## **Le cœur**

Oscille entre honte, colère, tristesse, peur, soulagement et parfois vide intérieur.

## **Le corps**

Rappelle ses limites : fatigue, sommeil perturbé, tensions, difficultés de concentration.

**Le travail structurerait peut-être une identité, un statut, une utilité et une grande partie de votre estime de vous-même.**

# Ce guide vous propose un premier pas

**Repérer les stratégies qui vous protègent encore, comprendre comment elles vous empêchent d'avancer et choisir vos trois premiers repères de vigilance.**

## 01 Repérer

Ce que vous mobilisez depuis le burn-out.

## 02 Comprendre

Ce que ces protections laissent intact.

## 03 Choisir

Des repères simples avant de repartir.

### À garder en tête

Vous n'avez rien à réussir ici. Observez simplement ce qui résonne aujourd'hui.

# Six façons d'avancer... sans vraiment intégrer

Elles ne sont ni absurdes ni honteuses. Elles cherchent à diminuer la souffrance ou à vous rendre la maîtrise.

## 01 Tout analyser

*Si je comprends tout, je reprendrai le contrôle.*

## 02 Vous culpabiliser

*Si c'est ma faute, je pourrai empêcher que cela recommence.*

## 03 Minimiser

*Ce n'était qu'une mauvaise période.*

## 04 Fuir dans l'action

*Si je m'active, je prouve que je vais mieux.*

## 05 Tourner la page trop vite

*Je ne veux plus y penser. Je veux repartir.*

## 06 Changer seulement le décor

*Ailleurs, tout ira forcément mieux.*

# Tout analyser sans rien ressentir

01

## Ce que cela protège

L'analyse remet de l'ordre dans une expérience chaotique. Elle vous rend un sentiment de compétence et de maîtrise.

## Ce que cela peut coûter

Vous accumulez les explications, mais la honte, la colère ou la peur restent intactes. Vous savez ce qui s'est passé sans sentir que l'expérience appartient au passé.

## Le signal à repérer

Vous lisez, expliquez et argumentez beaucoup, mais évitez les sensations ou les émotions qui apparaissent dès que vous ralentissez.

# **Vous culpabiliser pour garder le contrôle**

## **02**

### **Ce que cela protège**

La culpabilité donne une illusion rassurante : si tout dépendait de vous, vous pourriez garantir que cela ne recommencera jamais.

### **Ce que cela peut coûter**

Vous transformez une expérience complexe en verdict personnel : « je n'ai pas su gérer ». La honte remplace la lucidité nécessaire pour distinguer votre part d'action des facteurs organisationnels.

### **Le signal à repérer**

Vous employez davantage « j'aurais dû » que « qu'est-ce qui a rendu cette situation possible ? ».

# Minimiser pour ne pas raviver la douleur

03

## Ce que cela protège

Réduire l'événement à une surcharge passagère permet de conserver une image familière de vous-même : solide, fiable, capable d'encaisser.

## Ce que cela peut coûter

Vous sous-estimez l'impact sur votre santé, votre identité et vos relations. Vous risquez alors de reconstruire au même rythme, avec les mêmes exigences et les mêmes angles morts.

## Le signal à repérer

Vous racontez les faits avec détachement, puis concluez : « ce n'était pas si grave » ou « d'autres vivent pire ».

# Fuir dans l'action pour ne pas ressentir le vide

## 04

### Ce que cela protège

L'action restaure un sentiment d'utilité et donne des preuves visibles que vous êtes encore capable : candidatures, formations, rendez-vous, nouveaux projets.

### Ce que cela peut coûter

Votre agenda se remplit avant que vos priorités soient redevenues claires. Vous mobilisez une énergie encore fragile et confondez mouvement, direction et reconstruction.

### Le signal à repérer

Vous multipliez les initiatives, mais peinez à expliquer ce que vous voulez vraiment protéger ou retrouver dans votre prochaine étape.

# Tourner la page avant de l'avoir lue

05

## Ce que cela protège

L'oubli promet une sortie rapide de la douleur : ne plus y penser, ne plus en parler, repartir à zéro.

## Ce que cela peut coûter

Les enseignements restent flous. Les limites non posées, les valeurs trahies et les signaux ignorés ne deviennent pas des critères pour vos décisions futures.

## Le signal à repérer

Vous parlez beaucoup du prochain poste et très peu de ce que cette expérience doit changer dans votre manière de travailler.

# Chercher uniquement une solution extérieure

06

## Ce que cela protège

Changer d'entreprise, de hiérarchie ou de secteur peut être nécessaire lorsque l'environnement a été délétère.

## Ce que cela peut coûter

Un nouveau contexte ne transforme pas automatiquement le perfectionnisme, la suradaptation, la difficulté à demander de l'aide ou l'habitude de dépasser vos limites.

## Le signal à repérer

Votre réflexion porte exclusivement sur l'entreprise à éviter, sans explorer la posture que vous souhaitez adopter différemment.

# Quelles protections sont encore actives aujourd'hui ?

Ne cherchez pas celles qui vous ressemblent depuis toujours. Observez celles que vous mobilisez depuis le burn-out.

## Stratégie 1

---

## Stratégie 2

---

**Ce que ces stratégies m'évitent peut-être de ressentir ou de regarder :**

# Ces protections soulagent à court terme ce qu'elles laissent intact à long terme

**Vous comprenez**

**mais vous n'intégrez pas**

Les mots donnent du sens. L'intégration demande aussi d'accueillir les émotions, les signaux corporels et la réalité de vos limites.

---

**Vous contrôlez**

**mais vous ne vous écoutez pas**

L'hypervigilance promet d'éviter toute nouvelle chute, mais elle peut entretenir l'épuisement.

---

**Vous vous jugez**

**mais vous n'apprenez pas**

Le jugement cherche un coupable. L'apprentissage cherche les conditions et les décisions qui permettront de faire autrement.

## Ce que votre peur vous raconte n'est pas toujours la vérité

**« Si je regarde vraiment, je vais m'effondrer. »**

**« Mon burn-out prouve que je suis faible. »**

**« Si je ne reprends pas vite, je vais perdre ma valeur. »**

**Votre valeur n'a pas disparu avec votre fonction. Votre expérience, votre discernement et votre capacité à contribuer sont toujours là — même si vous ne les sentez pas encore pleinement.**

# Je vous raconte l'histoire de David

## David, 54 ans

Dirigeant dans l'industrie

Après son burn-out, David reprend progressivement le travail. Il pense que la fatigue qui recule signifie qu'il va mieux. Mais il n'a fait aucun travail de fond : il a simplement attendu que son énergie revienne.

**Six mois plus tard, la pression augmente. Les mêmes symptômes reviennent : insomnies, irritabilité, sensation d'être submergé.**

*David comprend alors qu'il n'a pas apprivoisé son burn-out. Il l'a mis sous le tapis.*

# Il ne lui manquait pas de la volonté. Il lui manquait des repères.

## Comprendre

Son épuisement n'était pas un échec personnel, mais le résultat d'un désalignement profond entre ses valeurs et son environnement.

## Identifier

Perfectionnisme, difficulté à dire non, suradaptation et estime de soi trop dépendante de la performance.

### Aujourd'hui, David repère plus tôt :

- ses pauses déjeuner sacrifiées ;
- les e-mails du soir ;
- l'irritabilité sans raison apparente ;
- la disparition progressive du plaisir.

### Le changement décisif

Il ne se juge plus lorsqu'il ralentit. Il agit avant d'être submergé.

# Commencez par trois décisions simples et observables

**01** Le signal que je ne minimiserai plus

---

Exemple : trois nuits de sommeil dégradé.

**02** Le comportement que je cesserai d'utiliser pour tenir

---

Exemple : répondre systématiquement le soir.

**03** La personne que je contacterai avant d'accélérer

---

Médecin, thérapeute, proche ou professionnel identifié.

## **Votre premier garde-fou**

Un signal précis + une action prévue + une personne identifiée. Un réflexe simple, utilisable quand le discernement se rétrécit.

# S'aligner, c'est regarder son burn-out avec courage

**...et en faire un point de bascule utile pour votre avenir.**

- Observer sans fuir
- Comprendre sans vous condamner
- Apaiser sans minimiser
- Continuer d'avancer sans reproduire
- Commencer à vous reconstruire sans précipitation

**« Ce que l'on fuit, on le répète. Ce que l'on regarde avec courage, on le transforme. »**

**Votre burn-out n'a pas besoin de devenir votre identité. Il peut devenir une information majeure pour choisir, négocier et exercer votre prochain rôle.**

# Ce guide ouvre la porte. Il ne fait pas tout le chemin.

Une reconstruction durable demande ensuite d'explorer :

- les facteurs professionnels qui ont rendu la situation intenable ;
- vos routines de suradaptation et vos mécanismes de défense ;
- les croyances qui entretiennent le surengagement ;
- vos priorités non négociables et vos limites ;
- les conditions d'une estime de soi moins dépendante de la performance.

## Le travail de fond

**Comprendre**  
**Se retrouver**  
**Redéfinir**  
**Protéger**

### La bonne question

Qu'est-ce qui doit être suffisamment solide pour que mon prochain poste ne me demande plus de me trahir ?

# **Vous n'avez pas besoin de rebondir plus vite. Vous avez besoin de rebondir autrement.**

## **S'ALIGNER**

**Une méthode structurée pour apprivoiser votre burn-out, retrouver votre boussole professionnelle et construire un rebond aligné avec vos valeurs — sans vous trahir, ni reproduire ce qui vous a épuisé.**



**Contenus en ligne**

**Exercices progressifs**

**Rendez-vous collectifs  
hebdomadaires**

**Découvrir le programme complet S'ALIGNER :**

**<https://go.https://go.francecoaching.com/programme-saligner/programme-saligner>**



# Ne restez pas seul avec une détresse qui s'intensifie

Ce diaporama ne pose aucun diagnostic et ne remplace ni un médecin traitant, ni un psychiatre, ni un psychologue, ni le médecin du travail.

## En cas d'urgence

**Danger immédiat : 15 ou 112.**

**Idées suicidaires, ou pour aider un proche : 3114, gratuit 24 h/24 et 7 j/7 en France.**

## Vos interlocuteurs

- votre médecin traitant pour l'évaluation et la coordination des soins ;
- le médecin du travail pour analyser les conditions de travail et préparer une éventuelle reprise ;
- un professionnel de santé mentale lorsque vous avez besoin d'un soutien spécialisé.



# **J'ai vu le burn-out arriver. Je ne trouvais pas le bouton stop.**

Coach professionnelle certifiée depuis 17 ans et secouriste en santé mentale, j'ai auparavant exercé pendant vingt ans comme DRH puis directrice générale, avec la responsabilité de 250 collaborateurs.

**En 2012, j'ai moi-même vécu un burn-out suivi de neuf mois d'arrêt.  
J'avais construit des dispositifs pour protéger la santé des autres.  
Pourtant, je n'ai pas su protéger la mienne.**

**J'ai créé la méthode S'ALIGNER que j'aurais aimé trouver  
quand j'étais au plus bas.**

J'aide les dirigeants, DRH et managers seniors à rebondir sans se trahir après un burn-out,  
à retrouver un poste aligné avec leurs valeurs et à prévenir la répétition des mêmes schémas.

**Prendre un RDV Découverte offert :**  
**<https://calendly.com/magalieauger/rdvdecouvertegratuit>**

