Burn-out : s'arrêter ne suffit pas

Et comment stopper la spirale, vous entourer et vous recentrer

> *Repérez six réflexes de protection qui vous donnent l'impression de tenir, mais prolongent l'urgence, la confusion et l'isolement.*

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

France Coaching
Agitateur de managers

https://go.francecoaching.com/programme-saligner

Votre corps s'est arrêté.
Mais votre mental continue à courir.

L'arrêt peut apporter un soulagement.
Pourtant, vous ne vous sentez **ni vraiment malade**, **ni capable de reprendre**.
Vous culpabilisez de ne rien faire, **vous ruminez** et vous cherchez déjà la suite.

Le problème n'est pas votre volonté.
C'est l'urgence intérieure qui continue de vous piloter.

Le vrai risque

Transformer l'arrêt en nouveau projet à réussir, puis confondre activité et reconstruction.

Se stabiliser demande plus que du repos

Trois dimensions ont besoin d'être entendues ensemble.

Le corps

Signale la fatigue, les tensions, le besoin de rythme et les limites que vous ne pouvez plus négocier.

Le mental

Rumine, anticipe, contrôle et cherche une solution immédiate pour faire disparaître l'incertitude.

L’environnement

Votre entourage, votre environnement, vos soutiens et les conditions qui vous permettent de ne plus tout porter seul.

Vous ne pouvez pas reconstruire votre avenir tant que votre présent reste organisé par l'urgence.

Ce guide vous propose un premier pas

Repérer les réflexes qui vous maintiennent en mouvement, comprendre pourquoi ils empêchent votre stabilisation et choisir vos trois premiers repères de sécurité.

01 Repérer

Ce que vous faites pour éviter le vide, la peur ou la perte de contrôle.

02 Comprendre

Pourquoi l'action, l'analyse ou l'isolement ne suffisent pas à reconstruire.

03 Choisir

Trois repères pour ralentir, demander du soutien et protéger votre énergie.

À garder en tête

Vous n'avez pas à aller mieux plus vite. Vous avez à créer les conditions qui vous permettent de retrouver de la stabilité.

Six réflexes qui vous donnent l'impression de tenir

Ils cherchent à vous protéger. Mais ils entretiennent surtout l'urgence, la culpabilité et l'isolement.

01 **Accélérer**

Si je bouge, je ne m'effondre pas.

02 **Tout mentaliser**

Je finirai bien par comprendre quoi faire.

03 **Minimiser**

Ce n'est pas si grave. Cela va passer.

04 **Vous isoler**

Je dois gérer seul et sauver la face.

05 **Vous comparer à avant**

Je devrais déjà avoir retrouvé mon niveau.

06 **Surperformer encore**

Les autres comptent sur moi.

Accélérer pour ne pas ressentir

01

Ce que cela protège

Remplir vos journées vous évite le vide et la peur de ne plus repartir : candidatures, projets, rendez-vous ou reprise trop rapide.

Ce que cela peut coûter

Vous mobilisez une énergie que vous n'avez pas encore retrouvée et confondez mouvement, maîtrise et stabilisation.

Le signal à repérer

Votre agenda se remplit dès que le silence, la fatigue ou une émotion deviennent inconfortables.

Chercher uniquement des solutions mentales

02

Ce que cela protège

Lire, analyser, comparer et bâtir des plans vous ramène sur un terrain familier : celui du contrôle intellectuel.

Ce que cela peut coûter

Vous ajoutez du bruit à un mental déjà saturé et attendez d'une décision qu'elle apaise ce qui demande d'abord du temps et du soutien.

Le signal à repérer

Vous accumulez les contenus et les scénarios, mais savez de moins en moins ce dont vous avez besoin aujourd'hui.

Minimiser pour continuer à fonctionner

03

Ce que cela protège

Dire « ce n'est pas si grave » préserve votre image de personne solide et l'espoir d'un retour rapide à la normale.

Ce que cela peut coûter

Vous retardez l'écoute de vos signaux et maintenez envers vous-même des attentes incompatibles avec votre énergie actuelle.

Le signal à repérer

Vous présentez votre fatigue comme un contretemps et vous répétez que quelques jours de repos devraient suffire.

Vous isoler pour sauver la face

04

Ce que cela protège

Ne rien dire vous évite d'inquiéter, de déranger ou d'être vu comme un dirigeant fragilisé qui ne maîtrise plus la situation.

Ce que cela peut coûter

Vous portez seul, vous vous privez d'un regard extérieur et laissez la honte grandir dans le silence.

Le signal à repérer

Vous dites à votre entourage que cela va, mais personne ne sait réellement ce que vous traversez.

Vous mesurer à la personne d'avant

05

Ce que cela protège

Votre ancien niveau vous donne un repère familier. Vous espérez vérifier que votre valeur, votre compétence et votre identité sont intactes.

Ce que cela peut coûter

Chaque fatigue devient une preuve de recul. Vous jugez votre présent avec des critères construits avant l'effondrement.

Le signal à repérer

Vous évaluez votre journée selon ce que vous faisiez autrefois, plutôt que selon ce dont vous avez besoin maintenant.

Rejouer les réflexes de surperformance

06

Ce que cela protège

Être utile, disponible et irréprochable vous rassure sur votre place. Répondre aux besoins des autres vous évite de regarder les vôtres.

Ce que cela peut coûter

Vous remettez les autres au centre et recréez le déséquilibre énergétique qui vous a conduit à vous oublier.

Le signal à repérer

Vous répondez, aidez ou vous engagez avant de vérifier ce que cela vous demande réellement.

Quels réflexes reprennent le contrôle aujourd'hui ?

Observez ce que vous faites lorsque la honte, la culpabilité ou la peur de ne plus repartir reviennent.

Réflexe 1

_____

Réflexe 2

_____

Ce que ces réflexes m'évitent peut-être de ressentir, de dire ou de demander :

Vous tentez de vous relever avec ce qui vous a épuisé

Vous confondez pause **et inactivité**

Vous redoutez l'improductivité. Pourtant, ralentir peut être une action structurante lorsque vous cessez de forcer contre vos limites.

Vous cherchez une issue **au lieu de créer un espace**

Le vide fait peur, alors vous le remplissez. Mais une reconstruction durable a besoin de temps, de sécurité et de discernement.

Vous attendez le dernier moment **pour demander de l'aide**

Vous minimisez longtemps. Plus vous restez seul, plus il devient difficile de retrouver un regard lucide sur ce dont vous avez besoin.

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

> « Je dois m'en sortir vite. »

> « Je dois me débrouiller seul. »

> « Si je m'arrête, je perds tout. »

Ralentir n'efface ni votre expérience ni votre valeur. Cela vous donne l'espace nécessaire pour retrouver du discernement et reconstruire sans vous sacrifier.

Je vous raconte l'histoire de Claire

Claire, 49 ans

Ex-DRH d'un grand groupe

Tenir était devenu son talent. Et son piège. Après des mois à serrer les dents, son corps finit par décider pour elle. **Une crise de panique** la laisse sidérée. Puis viennent **la honte, la culpabilité et l'isolement**.

« Comment une DRH peut-elle perdre pied ? Je ne peux parler de ça à personne. »

Claire ne manquait ni de force ni de lucidité. Elle utilisait encore sa force pour tenir, pas pour se protéger.

Elle ne devait pas être forte plus longtemps. Elle devait s'autoriser à être humaine.

S'arrêter

Claire cesse de vouloir redémarrer trop vite. Elle reconnaît que l'arrêt n'est pas un échec et commence à écouter ses signaux sans les juger.

S'entourer

Elle nomme ce qu'elle ressent, active un entourage sécurisant et accepte de demander de l'aide avant de se retrouver seule face à l'urgence.

Trois mois plus tard :

- elle se sent **plus stable** ;
- elle nomme **ses besoins plus tôt** ;
- elle demande **du soutien** ;
- elle se sent de nouveau **présente à sa vie**.

Le changement décisif

Elle a cessé de confondre force et endurance. Elle utilise sa lucidité pour se protéger, pas seulement pour tenir.

Commencez par trois repères qui recréent de la sécurité

01	**Le besoin que je vais écouter aujourd'hui**	Exemple : ralentir, dormir, marcher ou retrouver du silence.
02	**La personne que je peux appeler**	Médecin, thérapeute, proche, pair ou professionnel identifié.
03	**La limite qui va protéger mon énergie**	Exemple : réduire une sollicitation, une obligation ou un rythme.

Votre premier garde-fou Un besoin précis + un soutien activé + une limite posée. Trois repères simples lorsque le discernement se rétrécit.

S'aligner, c'est revenir à vous avant de repartir

...avec un corps écouté, un mental moins bruyant et un entourage choisi.

- Ralentir avant d'ajouter une nouvelle action
- Nommer ce que vous ressentez au lieu de le minimiser
- Demander du soutien avant l'isolement
- Réduire les sollicitations qui maintiennent l'urgence
- Protéger votre énergie comme une ressource à reconstruire

« Vous n'avez pas à redevenir la personne d'avant. Vous avez à construire un nouvel équilibre. »

Votre pause devient alignée lorsqu'elle vous rend de la stabilité sans vous demander de performer dans votre reconstruction.

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

Une stabilisation durable demande ensuite d'aligner :

- l'apaisement de votre corps et de votre urgence intérieure ;
- la stabilisation de votre mental et l'accueil de vos émotions ;
- un cadre externe protecteur et des soutiens clairement identifiés ;
- votre écologie personnelle, vos besoins et vos limites ;
- une première routine simple qui soutient votre rééquilibrage.

Le travail de fond

Apaiser
Entourer
Recentrer
Stabiliser

Note Ce guide est un outil de réflexion professionnelle. Il ne remplace pas un accompagnement médical ou psychologique. Si cette introspection réactive une détresse importante, interrompez-la et rapprochez-vous d'un professionnel de santé.

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.

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.francecoaching.com/programme-saligner

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