

A serene beach scene with turquoise water and a clear blue sky. The water is calm with gentle ripples, and the sky is a uniform light blue. The foreground shows the sandy beach with soft, white foam from the waves washing onto the shore.

Se libérer du burn-out

Pour retrouver
sérénité et joie de
vivre

Alexia Catoni



Premiers pas

Le burn-out ne survient jamais d'un seul coup. Il s'installe progressivement, à force de surcharge et de pression accumulée.

Chez les dirigeants, les responsabilités multiples, la gestion d'équipes et la conciliation entre vie professionnelle et vie personnelle rendent ce risque encore plus élevé.

Ce guide vous aide à reconnaître les premiers signaux du burn-out et à poser des actions simples pour protéger votre énergie et votre leadership.

● Pourquoi ce guide ?

L'esprit de ce guide est volontairement simple, succinct et léger : il ne s'agit pas d'ajouter une charge mentale à votre surcharge actuelle.

Ici, vous trouverez juste l'essentiel, avec des exercices pratiques à mettre en œuvre immédiatement.

L'important n'est pas de tout faire parfaitement, mais de progresser pas à pas. Chaque petit ajustement compte et peut devenir une victoire sur le chemin de la sérénité.



**Écrivez ce qui vous vient spontanément en parcourant ce guide.
Cela vous permettra de faire le lien avec votre propre situation.**



Chapitre 1 – Pourquoi les dirigeants sont particulièrement exposés ?

Être dirigeant, c'est porter une double charge : la vision stratégique et le quotidien opérationnel.

Les attentes extérieures (clients, partenaires, équipe) s'ajoutent aux exigences intérieures (perfectionnisme, besoin de contrôle, peur de décevoir).

Cette combinaison conduit souvent à :

- Des journées sans limites, où le travail empiète sur tout le reste.
- Une charge mentale invisible (organisation familiale, décisions permanentes).
- La croyance qu'il faut toujours "tenir" et montrer l'exemple.

Astuce : repérez vos zones de non-négociables (sommeil, sport, temps personnel) et posez-les comme des rendez-vous dans votre agenda.



Où j'en suis ?

Dans ma situation de dirigeant, quelles sont les pressions qui me pèsent le plus aujourd'hui ?



Chapitre 2 – Les 10 premiers signaux du burn-out

Voici les signaux les plus fréquents :

1. **Fatigue persistante** : le repos ne suffit plus
2. **Troubles de concentration** : oublis, hésitations, dispersion
3. **Irritabilité accrue** : tensions pour des détails
4. **Sommeil perturbé** : insomnies, réveils nocturne
5. **Perte de motivation** : tout paraît lourd, manque d'élan
6. **Symptômes physiques** : migraines, tensions musculaires, troubles digestifs, boule au ventre, oppression dans la poitrine.
7. **Isolement** : désintérêt pour les proches, sentiment de solitude.
8. **Hyperactivité compensatoire** : travailler encore plus pour compenser
9. **Cynisme / détachement** : mise à distance des émotions.
10. **Sentiment d'incompétence** : impression de ne pas être à la hauteur malgré les réussites.

Conseil : si plusieurs de ces signaux vous parlent, considérez-les comme de vrais signaux d'alarme.



Où j'en suis ?

Quels sont les signaux que je reconnais aujourd'hui dans ma situation ?



Chapitre 3 – Les risques de l'inaction

Ignorer ces signaux peut avoir des conséquences sérieuses :

- Un arrêt forcé, parfois de plusieurs mois.
- Des impacts sur l'entreprise (perte de performance, décisions précipitées).
- Une détérioration de la santé (hypertension, dépression, maladies liées au stress).
- Des tensions dans la vie personnelle.

Mais au-delà des risques visibles, il y a aussi un danger plus insidieux : s'habituer à fonctionner en mode survie.

Quand l'urgence devient la norme, on oublie ce que c'est que d'avancer avec légèreté, énergie et créativité.

Rappel : prévenir coûte toujours moins cher que réparer. Prendre une pause, ajuster son organisation ou demander de l'aide aujourd'hui vous coûtera toujours moins cher que de devoir reconstruire après un effondrement complet.



Où j'en suis ?

Si je ne change rien dans ma situation, qu'est-ce que je risque concrètement dans les 6 prochains mois ?



Chapitre 4 – Que faire si vous vous reconnaissez ?

Face aux premiers signaux du burn-out, il est essentiel d'agir sans attendre :

- Observer vos niveaux d'énergie au quotidien (matin/soir).
- En parler à un proche, un coach ou un professionnel de santé.
- Réorganiser vos priorités et déléguer ce qui peut l'être.
- Vous outiller avec des pauses, respirations, micro-siestes, activité physique douce.
- Vous faire accompagner : coaching, thérapie, médecine préventive.

À retenir : il ne s'agit pas de tout révolutionner en un seul coup. Le secret est de choisir une première petite action et de s'y tenir. Cela enclenche un mouvement positif et évite la paralysie liée à l'ampleur du problème.

Exemples concrets :

- Bloquer 15 minutes chaque jour pour marcher sans téléphone.
- Définir une "heure de coupure" le soir où le travail s'arrête.
- Déléguer une tâche non essentielle cette semaine.

Astuce : commencez par une petite action simple chaque jour (par ex. 10 minutes de marche sans téléphone). Ces micro-actions créent des habitudes durables



Où j'en suis ?

Quelle action concrète je peux mettre en place dans ma situation dès cette semaine ?



Chapitre 5 – Prévenir durablement : vers un leadership sain

Prévenir le burn-out, c'est repenser sa façon de diriger.

Cela passe par :

- Redéfinir la réussite : inclure la santé et le bien-être dans vos critères de succès.
- Mettre en place des rituels : sport doux, méditation, créativité, moments sans écran.
- Créer une culture saine dans votre entreprise : encourager les pauses, donner l'exemple.

Un leadership durable, c'est un leadership incarné. Un dirigeant qui s'autorise le repos, la récupération et la sérénité donne l'exemple à ses équipes et construit une organisation plus équilibrée.

Pensez à vos journées comme à une alternance entre temps de performance et temps de recharge. C'est dans cette respiration que se crée la créativité et que se maintient la lucidité.

Citation inspirante : "Le vrai succès, c'est de durer sans s'épuiser."



Où j'en suis ?

Dans ma situation, qu'est-ce que je veux mettre en place pour durer dans mon rôle sans m'épuiser ?

 **Pour conclure**

Les premiers signaux du burn-out sont des alertes à prendre au sérieux.

Chaque dirigeant peut apprendre à conjuguer performance et sérénité, à condition d'écouter ces signaux et d'agir tôt.

Vous venez de poser un premier pas essentiel. Continuez à agir pour ne pas rester seul face à cette situation.

➡ Pour aller plus loin, vous pouvez consulter sur Instagram, la story à la une, rubrique "Offres".

Ou contactez-moi directement pour trouver ensemble la solution la plus adaptée à votre situation.



WhatsApp : 06 03 16 34 76

Instagram : @alexia_catoni



Bonus – Votre feuille de route express anti burn-out

Étape 1 – Observer

Notez chaque jour votre niveau d'énergie et vos émotions (matin et soir).

Étape 2 – Identifier les signaux

Relisez la liste des 10 premiers signaux du burn-out et cochez ceux qui résonnent.

Étape 3 – Alléger

Choisissez une tâche à déléguer ou supprimer cette semaine.

Étape 4 – Recharger

Planifiez au moins 2 moments de récupération (marche, respiration, lecture).

Étape 5 – Agir accompagné

Contactez un coach, un médecin ou une personne de confiance pour poser des actions concrètes.

Astuce : répétez ce plan chaque semaine pour garder le cap.



Ce que je choisis de mettre en place cette semaine :
Semaine 1 :

.....

.....

.....

.....



Bonus – Votre feuille de route express anti burn-out



Vous pouvez utiliser cet espace pour définir vos objectifs hebdomadaires et en noter les résultats en fin de semaine

Semaine 2 :

Objectifs :

.....

Résultats observés :

.....

.....

Semaine 3 :

Objectifs :

.....

Résultats observés :

.....

.....

Semaine 4 :

Objectifs :

.....

Résultats observés :

.....

.....

Semaine 5 :

Objectifs :

.....

Résultats observés :

.....

.....