

LE BURN OUT, MON EXPERIENCE POUR S'EN SORTIR



présentation

1. Présentation
2. Mon parcours
3. Mes Valeurs
4. Mes signes avant-coureurs
5. Le Burn out
6. L'incompréhension
7. La grande aventure
8. Le retour au travail
9. La découverte de soi
10. Coaching de vie
11. le questionnement des valeurs et des comportements
12. L'exploration des possibles
13. La rupture, occasion de transformation
14. Conclusions
15. Remerciements

2. Mon parcours

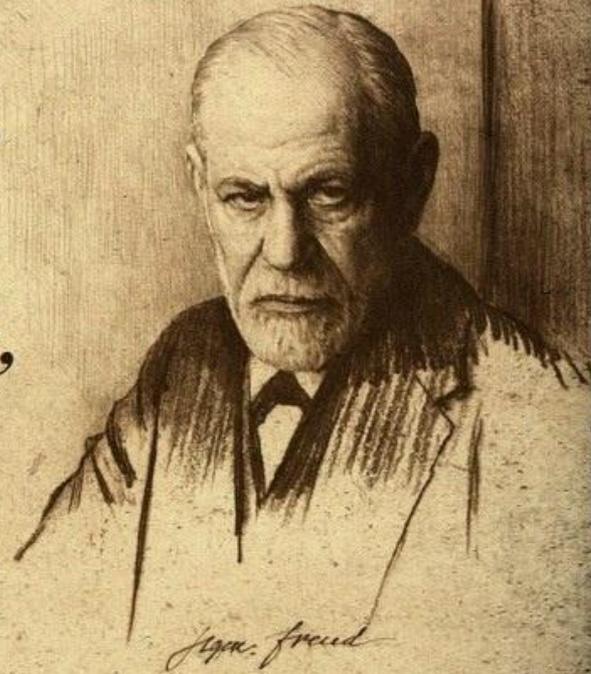


3. Mes Valeurs

*"Il existe deux
manières d'être
heureux dans sa vie:*

*L'une est de se faire
passer pour un idiot,
L'autre est de l'être
vraiment."*

-Sigmund Freud-



"Paroles des sages à travers les âges"

4. Mes signes avant-coueurs



5. Le Burn Out



6. L'incompréhension

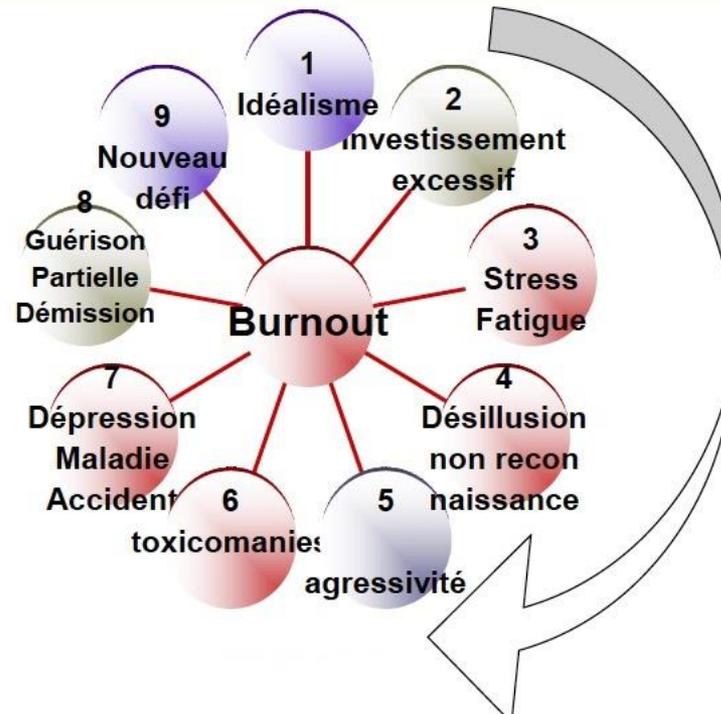
L'intelligence est caractérisée
par une incompréhension naturelle
de la vie.

7. La grande aventure



8. Retour au travail

CERCLE VICIEUX DU BURNOUT



9. La découverte de soi

Le burnout

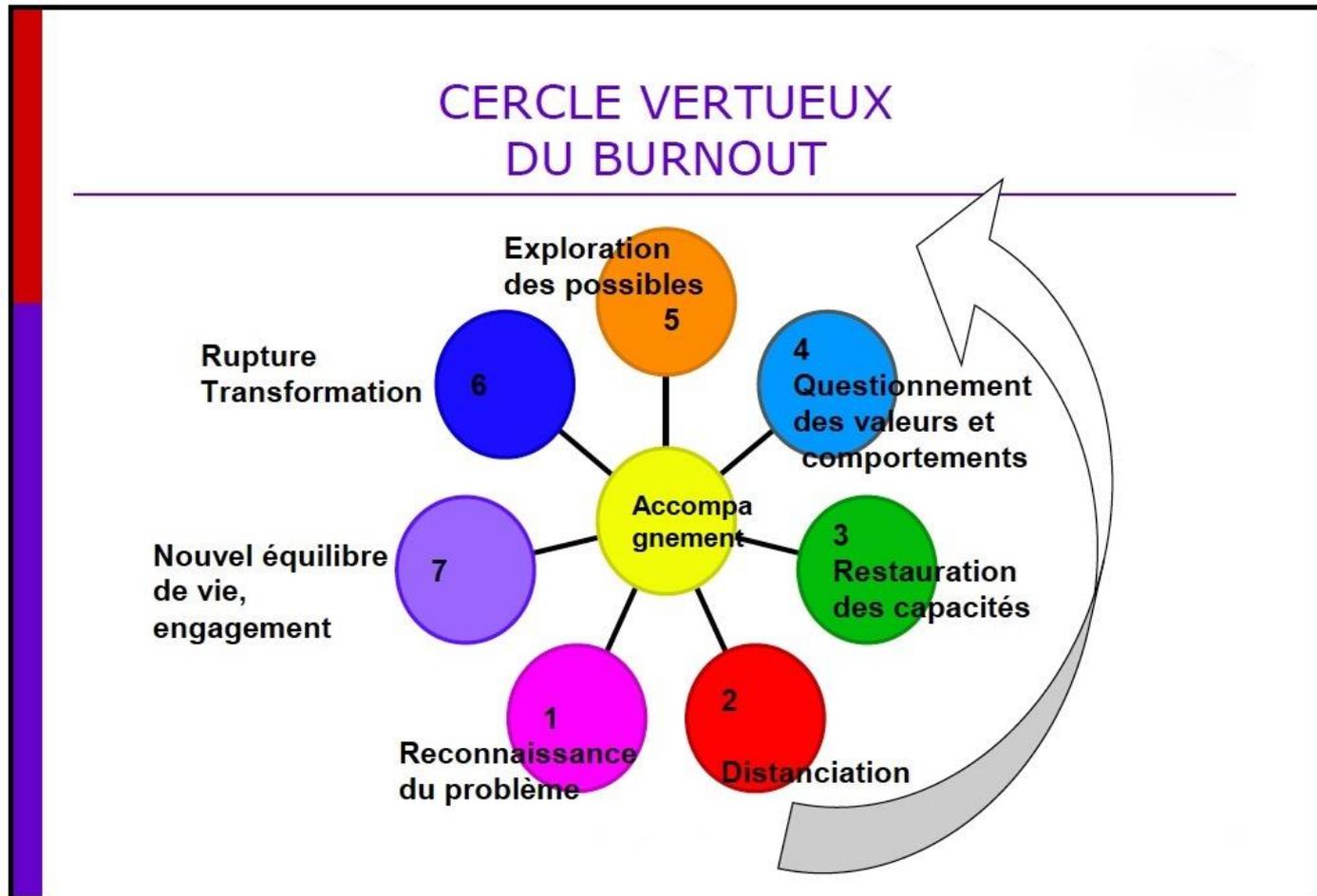
Facteurs aggravants niveau personnalité

- ❑ Idéalisme
- ❑ Perfectionnisme
- ❑ Ambition, hardiesse
- ❑ Anxiété
- ❑ Traits narcissiques (image idéalisée)
- ❑ Histoire (transgénérationnelle)
- ❑ Impatience, faible résistance à la frustration

Facteurs protecteurs niveau personnalité

- ❑ Réalisme
- ❑ Plaisir au travail
- ❑ Intégrité du moi, sagesse
- ❑ Quotient d'adversité élevé
- ❑ Bon quotient émotionnel
- ❑ Développement personnel

10. Cercle vertueux du BO



Les six étapes vers la guérison

Etape 4. Le questionnement des valeurs et des comportements

- ❑ Le perfectionnisme
- ❑ L'idéalisme
- ❑ Le besoin de reconnaissance
- ❑ Le besoin de séduction
- ❑ L'ambition
- ❑ L'argent
- ❑ La compétition
- ❑ La confiance aveugle
- ❑ La dénégation de ses propres besoins
- ❑ Le droit à l'erreur
- ❑ Définir ses attentes
- ❑ Passage à une référence interne
- ❑ Plaisir au travail
- ❑ La qualité de vie
- ❑ L'autoprotection
- ❑ préservation de ses propres besoins, de sa santé

Les six étapes vers la guérison

Etape 5. L'exploration des possibles

- ❑ Le stade quatre étant un travail « intérieur », un travail de réflexion, il va s'agir maintenant d'actualiser cette démarche dans le monde extérieur, rechercher un lieu ou une activité professionnelle plus en accord avec les intérêts, les besoins et les nouvelles valeurs de la personne
- ❑ Valeurs importantes: autoprotection, détermination.

Les six étapes vers la guérison

Etape 6. La rupture, occasion de transformation

- ❑ Rupture avec certains aspects douloureux du travail antérieur, mais aussi rupture avec des schémas d'attitudes ou de pensées limitants, comme :
- ❑ « *Ne pas être là tout le temps.* »
- ❑ « *Ne pas dire oui quand on a envie de dire non* »
- ❑ « *Ne pas accepter n'importe quoi pour soi* »
- ❑ « *Ne pas couvrir et surprotéger sa famille, ses clients* »
- ❑ « *Ne pas négliger ses valeurs* ».

Historique



En 1974, Herbert Freudenberger, psychiatre et psychothérapeute américain, a découvert le Burnout.

Il dirigeait un centre de jour accueillant des toxicomanes à New York. Cette clinique fonctionnait essentiellement avec de jeunes bénévoles.

Freudenberger a observé que ces jeunes gens perdaient leur enthousiasme après un an d'activité et présentaient:

- « **d'une part**, des symptômes somatiques tels que des maux de tête, des insomnies, de la fatigue, de l'épuisement et,
- « **d'autre part**, des réactions émotionnelles telles que l'irritabilité, la colère...



Je vous remercie de votre attention