



Rebondir sur le burnout

# SOMMAIRE

1. Préface	3
2. Introduction : pourquoi avoir choisi de traiter le Burnout ?	4
Qu'est-ce que le burnout ?	
Les risques psycho sociaux, secteurs d'activité et personnes touchées	
3. Comment identifier le Burnout ?	7
Les principaux signes, les causes	
Notre meilleur messenger	
4. Bref Burnout personnel !	9
Comment l'identifier et le limiter	
5. 10 histoires variées de Burnout	12
Des personnes différentes avec des chemins variés	
6. Test et résultats	24
7. Comment rebondir sur le Burnout	28
Qu'est-ce que le développement personnel	
Et si vous vous choisissiez ?	
Un cheminement en toute liberté et en conscience	
Mon parcours, mes choix	
Pourquoi Créons Demain Ensemble ?	
8. Conclusion	40
9. Témoignages	42

## *Préface :*

L'ebook que vous allez parcourir n'est pas un rapport scientifique sur le burnout ni un livret de doléances de toutes les conséquences de ce syndrome sur l'être humain. Ce n'est pas non plus un ouvrage accusateur des conditions de plus en plus difficiles auxquelles nous expose notre environnement. Et enfin, il ne s'agit pas ici d'être dans le jugement ou de mettre la responsabilité sur les salariés, les managers ou les entreprises.

Je souhaite plutôt vous apporter un éclairage sur ce qu'est le burnout, comment le percevoir, et surtout comment le transformer en expérience positive.

Certes le monde dans lequel nous vivons est de plus en plus exigeant, alors comment allez-vous vous ajuster et nous servir de tout ce qu'il offre pour créer une vie qui nous ressemble et nous rend joyeux ?

Vous découvrirez mon histoire personnelle et professionnelle avec le burnout ainsi que 10 autres histoires que j'ai choisies pour leur diversité.

Vous pourrez également vous tester pour évaluer si vous êtes touché(e) plus ou moins intensément par le burnout.

Vous allez aussi voir sous un angle différent ce syndrome d'épuisement qui peut être une merveilleuse opportunité pour se découvrir davantage soi-même et assouvir ses réelles aspirations.

## Introduction :

Bonjour à vous, je suis Ingrid et je vais vous parler de mon expérience personnelle et professionnelle du burnout.

C'est un sujet, qui malheureusement, est de plus en plus présent dans les formations « développement personnel » que j'anime en entreprises.

Depuis mes débuts en tant que formatrice et coach, en 2007, je ne cesse de recevoir des personnes touchées par ce syndrome du burnout.

Est-ce un terme à la mode où existe-t-il réellement une proportion grandissante de travailleurs qui sont en épuisement professionnel ?

J'entends beaucoup de points de vue différents sur le burnout depuis que je suis sur le terrain avec des salariés, cadres, managers et dirigeants d'entreprises.

Voici un échantillon des affirmations qui sont fréquemment avancées:

- le burnout est un terme fourre-tout à la mode !
- « le burnout est un fléau professionnel dû aux cadences et exigences de performance qui augmentent sans cesse,
- les personnes qui sont en burnout ont un vie personnelle trop prenante ou pas assez épanouissante,
- le burnout, c'est comme la dépression, ça touche surtout les personnes sensibles !
- le burnout se déclenche souvent à causes de problèmes relationnels liés au management ... ».

Ce que je peux constater dans les formations que j'anime dans des structures très variées, c'est que le phénomène tend à s'amplifier de façon importante chaque année.

Je rencontre plus de gens sous pression, plus enclins au stress. Je perçois un épuisement plus présent, une lassitude, de la résignation, dans un environnement globalement plus exigeant en ce qui concerne la rentabilité et l'efficacité demandées aux travailleurs.

24% des salariés Français sont en situation d'hyper stress, considérée comme dangereuse pour leur santé. Cet état concerne davantage les femmes (28%) que les hommes (20%).



Certains secteurs sont davantage touchés comme le secteur de la santé (42% des actifs), du spectacle (31%) et des services (29%) mais le burnout se propage peu à peu à tous les secteurs d'activité et quelle que soit la taille de l'entreprise (de l'auto entrepreneur à la multinationale).

Dans mes sessions de formation en développement personnel, le pourcentage de personnes concernées par le burnout est d'environ 30% ! Le plus surprenant c'est que la plupart d'entre eux n'est ont pas conscience. C'est d'ailleurs la raison qui m'a encouragé à développer ce cursus de formation « **Comment rebondir sur le burnout ?** ».

Voir des gens craquer et parfois même pleurer lors des formations me touche beaucoup. Surtout quand ces personnes vous disent que c'est le seul espace où elles peuvent se laisser aller et vider leur vase. Sans oublier les individus qui sont en épuisement mais qui ne s'en aperçoivent pas et qui en prennent conscience au cours de la formation. Il y a aussi les situations de déni, favorisé par l'environnement actuel qui ne laisse pas beaucoup de place à ce qui est considéré comme de « la faiblesse ».

Même si le phénomène est davantage pris en compte dans les entreprises et par la médecine du travail, surtout depuis l'époque où les suicides au travail ont été médiatisés, le burnout reste tabou dans certaines structures.

Cependant, il arrive plus souvent que les services Ressources Humaines me commanditent pour coacher leurs salariés en difficulté. Je perçois cette évolution depuis quelques années.

La loi sur les risques psychosociaux a probablement favorisée les prises de conscience sur le bien être des travailleurs dans leur environnement professionnel. D'avantage de démarches sont mises en place, parfois de façon artificielle, d'autre fois de façon sincère et efficace.

Je pense à certaines entreprises qui aménagent des locaux favorisant la sérénité et le divertissement ou encore d'autres structures qui organisent, en interne, des « semaines bien être » et font intervenir des intervenants externes.

La Covid est également passé par là en changeant considérablement les habitudes de travail. J'ai créé un Podcast qui parle du burnout et de la pandémie.

J'ai aussi des demandes de personnes qui choisissent de se faire aider en dehors de leur cadre professionnel parce qu'elles n'osent pas demander de l'aider au sein de leur entreprise. Dans ce climat durable de crise, beaucoup de salariés ont tellement peur de perdre leur travail qu'ils acceptent tout ce qui leur est demandé, sans dire un mot.

Le manque de communication est pour moi l'un des facteurs déclencheurs de l'épuisement professionnel. Comme je le mentionne dans le cursus en ligne, il y en a beaucoup d'autres et ils sont très variables d'une personne à l'autre.



La source du burnout est souvent relationnelle dans l'environnement professionnel, ou liée à une charge importante de travail. Mais, j'ai aussi constaté qu'il y a une part non négligeable de personnes qui se mettent, elles-mêmes, une grosse pression dans leur travail, voire même dans tous les domaines de leur vie.

Je ne vois pas le burnout comme un phénomène de mode. Je le vois comme un avertisseur. Lorsqu'il est pris à temps et que les ressources sont adaptées à chaque cas, **le burnout peut devenir une merveilleuse occasion de modifier sa vie afin qu'elle soit plus en adéquation avec qui nous sommes.**

### ***Comment identifier le Burnout ?***

Il est 18h39, mi-décembre, je suis assise dans le TGV qui me ramène chez moi. Enfin !

Je suis épuisée !!!

J'ai totalement conscience que ce sont des termes employés, fréquemment, par les personnes qui sont en burnout. Je suis bien placée pour le savoir car j'en accompagne depuis plusieurs années.

Le burnout frappe-t-il à ma porte ?

Cela pourrait être le cas si je n'avais pas tous les outils que j'ai acquis tout au long de mon parcours et de mes investigations dans le domaine du développement personnel.

Je cumule les phases d'intense travail avec une extrême vigilance dans ma vie personnelle avec ma fille qui fait régulièrement des crises d'épilepsie, avec des chutes.

La fin d'année est toujours très dense, je viens d'animer 9 jours consécutifs de formation pour la deuxième fois en 3 semaines. Dans le domaine de la formation où la part humaine et mon implication sont importantes, c'est très énergivore.

De plus, l'atmosphère sur Paris, en ce mois de décembre, est très tendue avec les manifestations des gilets jaunes. Je perçois ces tensions un peu partout et cela rend mes déplacements plus fatigants.

Malgré la fatigue intense que je ressens dans mon corps, je suis heureuse d'avoir réalisé ce rush et j'ai toujours beaucoup de plaisir à partager avec les groupes que je rencontre en formation.

Les retours que j'ai de la part des participants sont très positifs et les instants partagés très riches. C'est la raison pour laquelle j'aime ce métier d'animation, de transmission, de partage.

Je savoure également le choix que j'ai fait de me réserver une place TGV en première classe. J'avais anticipé le fait que j'apprécierai d'être au calme et de voyager dans des conditions plus sereines. Je suis reconnaissante envers moi-même de prendre soin de moi par de petites attentions régulières. Je ne le faisais pas il y a quelques années.

Tout à l'heure, j'ai aussi écouté mon corps qui me demandait une séance d'ostéopathie. Pas étonnant, étant donné tous les inconforts de voyages et de literies de ces dernières semaines. J'ai donc pris rendez-vous avec l'ostéo la semaine prochaine.

Au fur et à mesure j'explore et découvre qui je suis, j'apprends à écouter mon corps. Je sais désormais à quel point il est mon plus grand allié. Je perçois à quel point notre façon de considérer notre corps conditionne notre équilibre.



Après avoir passé 30 ans à le négliger, en mode « suis moi, tu n'as pas ton mot à dire », la vie m'a fait prendre conscience de l'importance de faire équipe avec lui.

Notre corps est notre véhicule, celui qui nous accompagne tout au long du chemin et celui qui a toujours raison, j'en reparlerai longuement dans les modules de formation.

On ne peut évidemment pas parler de bien être sans prendre le corps en considération !

### ***Et vous, comment vous sentez-vous ?***

Etes-vous en mode pilote automatique ou profitez-vous de chaque instant ?

Aimez-vous votre vie, votre job, l'environnement dans lequel vous avez choisi de vivre ?

Je rencontre environ 300 personnes par an dans mes formations et je constate, depuis 12 ans, que le pourcentage de gens épanouis dans leur vie est infime.

Je vois des personnes égarées dans un rythme de vie effréné, en mode « pilote automatique ». J'entends les plaintes de salariés qui ne se sentent pas reconnus, pas entendus. Beaucoup de travailleurs évoquent le poids de la déresponsabilisation et de l'infantilisation qu'ils subissent dans leur entreprise.

### ***Comment peut-on se sentir bien lorsque l'on ne se sent pas libre ?***

Je constate également le pourcentage grandissant de personnes touchées par le burnout. Certaines y sont passées, d'autres en ont peur, d'autres encore sont en déni mais présentent un épuisement irréfutable.

Assez fréquemment, des participants craquent dans les sessions de formation. Les larmes montent aux yeux ou parfois même s'en échappent. Aucune catégorie socio professionnelle n'est épargnée. Le burnout peut toucher tout le monde et souvent de façon inattendue !

- Comment peut-on en arriver là ?
- Comment peut-on pousser l'épuisement aussi loin sans prendre des mesures avant l'effondrement ?
- Inconscience, déni, pression personnelle ou environnementale, mauvais choix de vie, implication excessive dans le travail ?

J'ai pu réellement percevoir à quoi ressemblait le burnout, après avoir traversé une période de vie qui me l'a fait toucher du doigt.

### **Bref Burnout !**

Le jour de mes 33 ans, le papa de ma fille vient me réveiller et m'invite à me lever en me disant qu'il m'a fait une surprise pour mon anniversaire. Je sens que j'ai des difficultés à sortir de mon lit. Mon corps est lourd, mon mental est absent. Je n'arrive plus à penser à quoi que ce soit. Je me sens à la fois vide et épuisée. Je n'ai ni la force ni l'envie de me lever. Pour quoi faire ? Je n'ai le goût de rien ! Après tous ces mois passés à faire face, à tenir bon, ne pas fléchir. Mon corps me lâche. Je pleure, indéfiniment.

2 ans d'expériences dignes d'un mauvais polard ! A un an et demi, ma fille est diagnostiquée épileptique. Nous sautons dans le grand bain des parents, mais sans bouée.

Du jour au lendemain, je me retrouve à encaisser les mauvaises nouvelles, les unes derrière les autres. Je dois être à la fois forte comme un roc face aux médecins et dans la douceur auprès de ma fille. Je dois prendre des décisions vitales pour une vie que j'ai créée mais qui ne m'appartient pas.

Dans cette période, je me rappelle avoir eu la tête dans le guidon. La majorité de mon énergie servait à faire face à tout ce qui advenait. Avec l'épilepsie, rien n'est jamais fixe. Les

crises sont diverses et les réactions aux différents traitements peuvent être catastrophiques. Pas de répit !

Avec le papa de Jenny, nous ne parvenions pas à nous soutenir l'un l'autre. Cette épreuve nous atteignait trop profondément. Quand l'un tenait bon, l'autre s'effondrait.

Si je n'avais pas eu tous les outils de développement personnel que j'utilise depuis que je suis adolescente, je ne serai peut-être pas là pour écrire ces lignes.

- Comment ai-je traversé cette période ?
- Comment ai-je pu le transformer en expérience positive ?

J'ai pris conscience que ma façon instinctive de gérer cette situation devait changer.

J'ai posé des questions pour savoir comment vivre cela différemment. J'ai mis en place des pratiques exceptionnelles pour traverser cette situation intense et totalement déstabilisante. J'ai pris du temps pour moi, pour me retrouver. Je me suis créée une hygiène de vie adaptée aux ressources dont j'avais besoin pour faire face. Je me suis appuyée sur le peu de personnes qui ont su m'entourer avec bienveillance. J'ai demandé : comment je pourrais transformer cette épreuve en contribution pour le futur ? Je me suis nourrie avec des pratiques quotidiennes de mieux être.

Ce sont certaines de ces précieuses techniques, ainsi que celles utilisées dans mes coachings que je partage dans les cursus de formation « Comment rebondir sur le burnout ? ».

## 10 histoires de Burnout

### **Cas 1 : Marc, qui aime faire plaisir**

Marc vient de s'écrouler aux pieds de son manager, dans la salle de réunion. Il ouvre les yeux, son visage est d'un blanc inquiétant. Il se sentait fatigué depuis plusieurs semaines. En cette fin d'après-midi, son corps a subitement dit stop, dans les locaux d'une multinationale française.

Il est transporté dans un hôpital où il a subi quelques examens de contrôle. Le médecin finit par lui dire : « Monsieur, vos résultats sont normaux, vous traversez probablement un burnout ».

Marc est un homme de 34 ans, marié avec 2 enfants en bas âge. A côté de son travail, il est en train de construire, lui-même, sa future maison. C'est un « Fais plaisir ». Sa première motivation est de faire plaisir aux autres. Il aime rendre service, et répond systématiquement à toutes les sollicitations personnelles et professionnelles qui sont nombreuses car il ne sait pas dire « non ».

Il aime son job qui lui demande beaucoup d'énergie car il s'évertue toujours à faire les choses avec application pour ses collaborateurs. Son talent est de rendre service en trouvant des solutions aux problèmes des personnes qui le sollicitent. Néanmoins, le fait de s'occuper des tâches des autres le met en retard et sous pression pour gérer ce qui incombe à sa propre mission dans l'entreprise.

Il n'en a pas conscience, le fait de faire plaisir à tout le monde, en permanence, lui permet d'obtenir une reconnaissance qui lui a manqué lorsqu'il était enfant.

De plus, son parcours scolaire a été assez compliqué. Il se réfugiait beaucoup dans les jeux de construction. Les passages d'une classe à l'autre étaient laborieux. Il a mis du temps à reconnaître son potentiel manuel et technique.

A sa sortie de l'hôpital, Marc a suivi un traitement médicamenteux et 4 mois de séances de psychothérapie, à raison d'une fois par semaine.

Il sentait bien qu'il était en épuisement physique et mental. Aujourd'hui encore, il dit qu'il ressent de la vulnérabilité psychologique dans certaines situations qui lui demandent de puiser exagérément dans ses ressources.

Il a pu reprendre son poste après 6 semaines de repos pendant lesquelles il a beaucoup dormi et pris du recul sur toute la charge de responsabilité qu'il s'était mise sur le dos, tant pour la construction de sa maison que pour l'exercice de ses fonctions au sein de son entreprise.

J'ai connu Marc dans une formation « gestion du temps » inter-entreprises. Il avait accepté cette formation, proposée par son service RH, pour acquérir des outils permettant de sortir du burnout et mettre en place de nouveaux modes de fonctionnement.

Après la formation, je l'ai accompagné pendant 2 mois en visio-conférence, à raison d'une heure et demi par semaine.

Il est complètement sorti du burnout et a repris toutes ses activités avec beaucoup plus de recul et en faisant du tri dans toutes les sollicitations qu'il recevait.

Il s'est donné aussi plus de temps pour finir la construction de sa maison et a accepté de se faire aider par des artisans, dans la limite du budget qu'il pouvait y allouer.

## **Cas 2 : Sophie change de vie**

Sophie est à mi-temps thérapeutique. C'est une possibilité, pour tout salarié en arrêt de travail et percevant des indemnités journalières, de se remettre progressivement au travail, en tenant compte de son état et de ses capacités. Il s'agit d'une transition adaptée entre l'inactivité et le travail à temps plein. Après son burnout, Sophie a senti qu'il fallait impérativement qu'elle lève le pied. Elle a toujours été de nature à prendre les choses très à cœur. Sa vie consistait à être parfaite au travail, à la maison, en famille et dans sa relation maritale. Sauf que cette dernière s'est pas mal étiolée ces deux dernières années. Après son

deuxième enfant, sa relation intime s'est modifiée. Des tensions fréquentes se sont instaurées dans le couple, et la communication s'est raréfiée.

Sophie est devenue de plus en plus sensible aux remarques de son mari mais aussi de ses collègues. Elle s'isolait de plus en plus souvent pour pleurer, « vider le vase qui n'est finissait plus d'abonder », disait-elle.

Un matin, elle n'est pas parvenue à se rendre à son travail après avoir déposé ses enfants à l'école. Ses sanglots n'en finissaient pas. Elle a décidé de se rendre chez son médecin généraliste. Il a tout de suite décelé une dépression. Les arrêts de travail se sont succédé pendant 3 mois avec des antidépresseurs. Sophie a aussi fait appel à des praticiens de médecine douce pour réduire peu à peu ses prises de médicaments.

« Cette période m'a amenée à prendre conscience que je n'étais ni à ma place dans ma vie maritale, ni dans mon job. Je profite de mon mi-temps pour me former à un autre métier plus humain, plus social et je suis en instance de divorce. Le burnout, et tous les accompagnements dont j'ai bénéficié, m'ont permis de découvrir davantage qui je suis et ce qui me rend heureuse. Aujourd'hui, je me sens moins sous pression. J'ai plus de temps à partager avec mes enfants, mon mi-temps m'a bien soulagée et ma séparation me donne une liberté nouvelle. Quelle bouffée d'oxygène ! ».

### **Cas 3 : Franck et la gestion d'un commerce**

Franck est restaurateur depuis 3 ans. Il a racheté un restaurant, en station de ski, à un prix convenable. A 48 ans, il est séparé de son ex-femme avec qui il a eu 2 enfants, un garçon de 14 ans et une fille de 19 ans.

Je connais Franck depuis qu'il a repris ce restaurant. A ses débuts, son enthousiasme et sa motivation étaient très fortes. Je l'entendais décrire tous les projets qu'il envisageait pour faire de cet endroit un havre de paix montagnard où les clients pourraient venir y manger

une cuisine française abordable et de bonne qualité. Il comptait aussi beaucoup sur ses pizzas énormes et irrésistibles.

Tout démarrait pour le mieux mais ne s'est pas déroulé comme il le présageait.

Au bout d'une saison d'hiver qui n'a pas été aussi abondante en nombre de clients, Franck a commencé à sentir que gérer un restaurant n'était pas si évident. Il a pris conscience des difficultés qu'il avait à manager un salarié, tant sur le plan humain que financier. Il a aussi réalisé le poids des charges d'un commerce alimentaire. Une partie du matériel acheté avec le restaurant a lâché, il a dû se rééquiper. Du coup, Franck a démarré avec une trésorerie très serrée. De nature très positive, il a réussi à conserver presque intacte sa motivation mais la fatigue corporelle a commencé à se faire sentir après une année à travailler 16 heures par jour.

Il s'était convaincu que c'était le prix à payer lorsque l'on démarre une affaire !

J'ai commencé à lui conseiller de fermer le restaurant quelques jours dans les périodes plus creuses. Il n'a quasiment pas fait de coupure, enchaînant une deuxième saison avec moins de masse salariale pour réduire les coûts. Sa fatigue physique n'a fait qu'augmenter et sa trésorerie baisser.

La fin de cette deuxième année est devenue un cauchemar. Les organismes préleveurs lui ont donné des échéances qu'il ne pouvait plus tenir. Ses fournisseurs ont commencé à douter de sa solvabilité. Franck, qui est un battant, a fait tout ce qu'il pouvait pour sortir de cette situation mais le mental commençait à ne plus suivre. Ses parents lui ont prêté de l'argent pour l'aider. Pour tenir le coup mentalement et physiquement, Franck fumait plus et buvait régulièrement. Au bout d'un certain temps, son corps a dit STOP ! Il s'est cassé la cheville. Malgré cet incident, il ne s'est pas arrêté de travailler. Sa cheville s'est mal ressoudée et il en souffre encore aujourd'hui.

Je me souviens de la conversation téléphonique où je lui disais qu'il traversait un burnout, il me répétait en boucle : « je ne suis rien, j'ai presque 50 ans et je ne suis rien. Je n'ai personne dans ma vie, je suis seul, seul. Même mes enfants ne sont pas là. Je vais vendre

mon restaurant et récupérer un petit capital, mais que vais-je en faire, où vais-je aller vivre ? Je ne sais même pas, à 50 ans, ce que j'ai envie de faire de ma vie. Je suis une merde et je n'ai fait que de la merde toute ma vie ».

#### **Cas 4 : Florence change de voie**

« Je n'ai absolument rien vu venir ! »

Trois ans que Florence, 42 ans, travaillait comme cadre dans une PME française.

Tout allait bien jusqu'au jour où sa direction lui impose un important surcroît de travail, sans prendre en compte ses protestations. « On m'a fait comprendre que ne pas accepter la charge de travail pourrait compromettre mon évolution. Comme mes contestations n'étaient pas entendues et que je ne voulais pas mettre en péril ma carrière, je me suis dit que je devais être capable d'abattre cette quantité de travail supplémentaire. J'ai alors commencé à sauter systématiquement le déjeuner et à repasser le soir au bureau, après mes rendez-vous, pour gérer mes dossiers ».

En trois mois, Florence a perdu huit kilos, devenant de plus en plus irritable. Entre ses rendez-vous extérieurs, elle avait régulièrement des crises de larmes au volant, et parfois même « l'envie de rater un virage... ».

Son passé de sportive de haut niveau et la bonne connaissance qu'elle avait de son corps l'ont aidée à se sortir du burnout.

Elle a su gérer la période de médicament et s'en sevrer aisément. Elle a aussi changé de job et pris plus de temps pour elle.

Je l'ai formée récemment à une technique énergétique complémentaire au diplôme de sophrologie qu'elle a décroché l'année dernière.

#### **Cas 5 : Solange et ses challenges**

Solange a succombé à ce super job, décroché dans une administration valeureuse. Un poste qui lui semblait extraordinaire pour cette autodidacte de 38 ans, dotée d'un diplôme du secondaire. « J'ai négocié la création de ce poste avec un salaire élevé. C'était un super challenge, il fallait que j'assume ! ».



Célibataire depuis peu, personne ne l'attendait à la maison. Elle enchaînait les journées de 12 heures, de semaines en semaines. Comme beaucoup de personnes qui cherchent la reconnaissance à tout prix, Solange acceptait toute la charge de travail qui lui était confiée.

« Je disais oui à toutes les demandes, je gérais tous les dossiers, je faisais même le job de l'assistante lorsqu'elle était absente. Il fallait que je me prouve et que je prouve à la terre entière que j'étais légitime à ce poste ».

Jusqu'au jour où son mental a dit STOP. Sa rapidité et sa lucidité habituelles ont déserté son cerveau. « Du jour au lendemain, je ne comprenais plus les consignes que l'on me donnait. C'est comme si un disjoncteur avait mis une partie de mon cerveau en OFF. Je me sentais perdue, je pleurais sans cesse. Un midi, je me suis approchée de la fenêtre qui était ouverte et je me suis demandée si je n'allais pas sauter ».

Cet épisode de désespoir a été une prise de conscience qui l'a probablement sauvée car elle a immédiatement appelé son médecin de famille pour s'y rendre dans l'heure qui suivait.

Après 6 semaines d'antidépresseurs et un repos intégral, elle a pu, peu à peu, reprendre le dessus. « Heureusement que je n'avais pas d'obligation à la maison car je suis restée couchée pendant un mois et demi. Ma famille était présente mais je ne pouvais pas les voir. Impossible pour moi d'être en relation avec qui que ce soit, à part mes 2 chats ».

L'histoire de Solange est proche d'un autre client, Stéphane, qui m'a envoyé ce mail : « un an après avoir intégré mon entreprise, je me suis retrouvé seul pour accomplir le travail de deux personnes. J'ai assumé, sans broncher. Ma direction ne cessait de louer ma rigueur

tout en me demandant d'en faire toujours plus. Quelques mois plus tard, j'ai craqué. Pâle comme un linge, amaigri, incapable de monter un escalier sans être essoufflé. Un matin, je n'ai jamais réussi à sortir de mon lit ». Nous avons découvert, au cours du coaching que le burnout de Stéphane était dû autant à un épuisement physique qu'à la pression du « toujours produire plus » et à l'absence de reconnaissance dans son travail.

## **Cas 6 : Olivier maçonne son corps**

Olivier est maçon dans l'âme. Il a appris la maçonnerie aux côtés de son père lorsqu'il était enfant. Aujourd'hui, à 29 ans, il sait absolument tout construire et tout réaliser dans une maison. Il développe sa clientèle depuis une dizaine d'années. Son savoir-faire et sa fiabilité sont tels que son carnet de commandes est booké sur une année. Une belle réussite !

La seule chose qui lui faisait défaut était son manque de discernement en gestion. Ses chantiers rémunéraient davantage ses sous-traitants que lui-même.

Avec un partenaire pour s'occuper de sa gestion, il aurait pu tripler ses gains et prendre plus de temps pour sa vie personnelle mais les deux personnes avec qui il a tenté de s'associer l'avaient d'avantage exploité qu'épaulé.

Je l'ai connu enjoué, confiant, passionné par son métier. Il y a quelques mois, alors qu'il s'apprêtait à être papa, je l'ai senti fatigué, démotivé, et abîmé physiquement.

Des maux de dos à ne plus pouvoir bouger avec aisance, des pertes de sensibilité dans les mains, des nuits découpées et quelques insomnies, et surtout je l'ai entendu me dire « je ne sais pas si je vais continuer ce métier, j'en ai marre !!! ».

Je lui ai proposé de se poser un peu avec moi pour échanger. Épuisé, ses nuits ne lui permettaient plus de récupérer. Ses poches sous les yeux reflétaient bien l'accumulation de fatigue et sa lassitude. Ce que son corps réclamait était du repos mais sa tête disait tout le contraire : « tu vas avoir un deuxième enfant, il va falloir que tu assures, que tu gères mieux ta boîte pour gagner plus d'argent, en bon père de famille ».

Je lui ai parlé du burnout et je l'ai mis en garde en lui disant que s'il continuait à ne pas écouter son corps, ce dernier pourrait bien le lâcher. Si cela arrivait, il ne pourrait plus assurer ses chantiers et il créerait ce qu'il craignait le plus, c'est-à-dire tout perdre !

Depuis, Olivier a toujours à peu près le même rythme de travail, il n'a pas changé ses modes de fonctionnement mais il prend une semaine de vacances par trimestre, ce qui lui permet de souffler. Il va régulièrement chez l'ostéopathe dès qu'une douleur devient handicapante

et il a testé les soins énergétiques qui lui permettent de se ressourcer quand son corps est fatigué.

Il m'appelle aussi de temps en temps lorsqu'il a besoin de parler, de se libérer de ce qui le préoccupe. Ça lui fait du bien, ça lui permet de vider son vase. Il me dit souvent : « c'est chouette de parler avec toi. Je ne me sens pas jugé et tu n'essaies pas de me donner des conseils, tu m'écoutes, rien d'autre ».

Néanmoins, je lui suggère avec bienveillance de changer ses modes de fonctionnement en se ménageant et en s'appuyant d'avantage sur les autres que sur ses propres ressources.

Il a encore la fougue et la résistance de la jeunesse. Son corps le suit toujours. Mais pendant combien de temps ?

### **Cas 7 : Gilles revient à lui**

Gilles est chef de projet. Il a fait appel à son service RH à trois reprises, par mail et en personne, pour faire part d'un harcèlement professionnel.

Son manager s'adresse à lui de façon véhémement avec des formulations qui ressemblent à : « ça y est le gros, ta tâche est terminée, on va enfin pouvoir passer à la suite ?! ».

Ca fait des mois que son manager le harcèle, Gilles ne le supporte plus. Parfois il a envie de quitter son entreprise, d'autre fois de lui mettre son poing sur la figure. Les démarches faites

auprès du service Ressources Humaines n'ont rien donné. Gilles ne s'est pas senti ni entendu, ni considéré.

Depuis plusieurs mois, il avait des problèmes de sommeil et des signes probants de stress. Un dimanche soir, il a eu une grosse crise de panique à l'idée de retourner au travail. Il a appelé les pompiers. Les examens médicaux n'ont rien révélé d'autre qu'un état de nervosité élevé. Le verdict est tombé : « vous êtes en épuisement professionnel ! ».

Après 7 mois d'arrêt de travail, d'antidépresseurs et de séances de psy, Gilles a réintégré son entreprise en mi-temps thérapeutique. Pour accompagner sa reprise, il a demandé à sa DRH de pouvoir participer à une formation « Affirmation de soi ». C'est à cette occasion que je l'ai rencontré. Lors de son départ, une enquête a été faite pour vérifier ses dires concernant le harcèlement. Son manager a été licencié pour faute lourde. Je me souviens d'une phrase de Gilles qui disait : « le fait que justice ai été rendue a été mon meilleur médicament ! ».

Lors de la formation de deux jours que j'ai animée avec un groupe de 10 personnes, Gilles était encore vulnérable. Il s'est senti soulagé de prendre conscience qu'il avait le droit d'être lui-même et de s'affirmer, en entreprise et dans tous les domaines de sa vie.

Nous sommes restés en contact et j'ai su, quelques mois plus tard, qu'il avait été promu manager. Quelle belle revanche !

Cette histoire me fait également penser à Ludovic, informaticien dans une grande administration française. Dans le même contexte managérial, il avait donné un coup de poing dans le mur de son bureau pour éviter de le donner à son manager. Le trou perceptible dans la paroi du bureau lui avait valu un avertissement. Il s'est confié à moi pour trouver une solution pour changer de service. Après 2 courriers et un rendez-vous avec le directeur des Ressources Humaines, l'avertissement a été enlevé et Ludovic a été transféré dans un autre service.

Il avait beau avoir un physique très robuste, sa gentillesse avait été un frein pour mettre fin à l'autorité injustifiée que son manager exerçait sur lui.

Le point de similitude de Gilles et Ludovic était le contexte autoritaire dans lequel ils avaient été élevés.

Certaines personnes rejouent, dans l'entreprise, les jeux psychologiques qu'ils ont vécus lors de leur construction. Je l'évoque dans le cursus et je donne des outils pour s'en libérer.

**Cas 8 : Adeline ne sera plus parfaite !**

Adeline a 26 ans, elle est assistante commerciale, c'est son premier job. Elle est très investie dans son travail, très appliquée. Il faut que tout soit parfait et qu'elle fasse tout pour plaire aux commerciaux et à sa hiérarchie.

Lorsqu'elle a fait une erreur et qu'on lui fait remarquer, elle est blessée et les larmes lui montent parfois aux yeux. Son perfectionnisme la bouffe mais elle ne parvient pas à faire autrement.

J'ai fait sa rencontre en formation « gestion du stress » avec 5 autres personnes. Lors de ces 2 jours, elle a pris conscience qu'elle courait après un idéal qui n'existe pas. Le perfectionnisme est une illusion. Je vous expliquerai pourquoi dans l'un des modules.

Adeline est partie de la formation soulagée. Son intention, à l'issue de la formation, était de prendre du recul et lâcher prise avec la perfection. Je suis convaincue que ça a changé beaucoup de choses pour elle 😊

### **Cas 9 : Eric a joliment rebondi !**

Eric me contacte suite à une formation qu'il a suivie avec moi et un groupe d'une dizaine d'autres participants. A son retour d'arrêt de travail pour burnout, il sent qu'il n'est pas sorti d'affaire. Encore fragile intérieurement, il s'inscrit à une formation sur l'organisation personnelle. A la suite de ces 2 jours, il demande, à son service RH, un coaching personnalisé que nous réalisons sur 3 mois.

La cause principale de son burnout était liée à une incompatibilité relationnelle avec son manager. Deux personnalités opposées avec deux visions du travail très différentes.

3 ans plus tard, j'ai gardé contact avec lui. Il est resplendissant et son contexte professionnel s'est transformé extrêmement positivement.

Il m'a confié récemment : « j'ai vraiment bien fait de patienter et de travailler sur moi parce qu'aujourd'hui, j'en récolte les fruits de façon inespérée ! ».

A l'époque où je l'accompagnais, il ne voyait pas d'issue à sa situation professionnelle. Quelques temps plus tard, il se rend compte de la magie qui a opéré. L'une des premières choses que je lui ai dites, en présence de sa Responsable des Ressources Humaines, c'est : « tout part de soi. C'est en se changeant soi-même et en modifiant ses comportements que nous pouvons le mieux influencer sur notre environnement ». C'est d'ailleurs une réaction qui avait beaucoup surpris sa responsable des Ressources Humaines. Je pense que c'est aussi cette phrase qui l'a aidée à donner un avis favorable pour que j'accompagne Eric.

Ce dernier était tellement convaincu par les bienfaits d'un accompagnement personnalisé pour sortir du burnout qu'il a accepté de tourner des vidéos de prévention du burnout. Vous pouvez voir l'une de ses interventions sur le site [www.creonsdemainensemble.com](http://www.creonsdemainensemble.com)

Je dois aussi reconnaître à Eric son engagement extrême dans la mise en application immédiate des outils que je lui transmettais.

#### **Cas 10 : Nathalie s'en est sortie**

Nathalie est infirmière. Elle est à son compte depuis 7 ans. Ses tournées sont de plus en plus chargées et ses patients requièrent plus d'attention chaque semaine.

Les chiffres le disent : le milieu médical est le premier touché par le burnout. Il semble que 40% du personnel vit l'épuisement professionnel.

Les infirmières ne sont pas épargnées. J'ai formé Nathalie à un processus énergétique afin qu'elle puisse pratiquer chaque semaine pour se ressourcer et lâcher prise mentalement.

Ca a fonctionné pour elle. En revanche sa collègue avec qui elle partage ses locaux a été arrêtée 2 mois pour épuisement. Elle m'expliquait qu'elle n'avait quasi pas quitté son lit pendant 1 mois. Quelques jours d'anti-dépresseurs et un accompagnement en sophrologie l'ont beaucoup aidée à reprendre pied. Elle a aussi planifié du temps pour elle dans son agenda, ce que peu d'entrepreneurs font. Cela lui a permis de profiter davantage de la vie et d'avoir plus d'énergie pour ses tournées.

## TEST

Répondez par « Oui » ou par « Non » aux affirmations qui suivent.

Vous collecterez ensuite les points correspondant à la ligne uniquement lorsque vous aurez répondu « Oui ». Les « Non » valent systématiquement 0 point.

	OUI	NON	
Vous ne comptez pas vos heures de travail.			1
Votre direction ne prend pas en compte vos remontées concernant l'accroissement de votre charge de travail			2
Vous ne faites plus d'activités pour vous			5
Vous accumulez les tensions dans votre corps			3
Vous n'arrivez plus à prendre du recul par rapport au « tout est urgent »			4
Vous avez mal aux yeux, parfois votre vue est floue			3
Vous n'avez plus envie de parler aux autres			5
Vous faites des erreurs inhabituelles			4
Votre dévouement au travail est fort et tient une place importante dans votre vie			1
Parfois, vous avez peur de perdre votre job			2
Vous vous sentez épuisé(e), au bout du rouleau			4
Vous avez à cœur que les choses soient bien faites			1
Vous n'avez plus le temps et le courage de vous occuper de vous et de votre foyer			5
Il vous faut de plus en plus de temps pour réaliser vos tâches			3
Vous avez l'impression de ne pas travailler assez bien			2
Tout commence à vous agacer, en particulier les autres			3
Vous digérez mal			5
Vous êtes polarisé(e) sur votre travail			1
	OUI	NON	

Vous n'arrivez pas à décrocher de votre smartphone, des objets numériques			4
En fin de journée, vous pensez à ce qui n'est pas terminé et à la surcharge de travail du lendemain			2
Votre hygiène de vie a changé, vous mangez plus gras, plus sucré, plus salé			5
Vous avez des douleurs ici et là			3
Accomplir tout votre travail est de plus en plus difficile			2
Vous voulez être le meilleur			1
Vous vous réveillez en pleine nuit			4
Votre capacité d'attention et de concentration vacille, vous n'imprimez plus de la même façon			3
Vous vous mettez en colère plus rapidement			5
Avec les retours que l'on vous fait, vous ne vous sentez pas à la hauteur			2
Vous travaillez de manière compulsive			4
On peut compter sur vous à coup sûr			1
Vous faites tout ce que vous pouvez pour obtenir de la reconnaissance			1
Vous avez plus souvent mal à la nuque, au crâne			3
Vous n'avez plus l'énergie de sortir			5
Votre mémoire vous fait parfois défaut			4
Vous élargissez votre amplitude horaire pour rattraper votre retard			2
Chez vous, vous travaillez de plus en plus			5
Vous êtes plus irritable, impatient			3
Votre travail est, pour vous, est la clef de la réussite sociale			1
Vous ne dormez plus vraiment sur vos deux oreilles			2
Vous voudriez bien décrocher mais vous n'y parvenez pas			4
	<b>OUI</b>	<b>NON</b>	



Vous êtes un bon petit soldat, vous suivez toutes les directives à la lettre			1
Votre libido est en berne			5
Vous avez du mal à trouver le sommeil quand vous vous couchez			3
Vous rentrez chez vous soucieux de n'avoir pas terminé ce qui était planifié			2
Vous n'arrivez plus à dormir			4
<b>TOTAL</b>			

## Résultats

### ***Si vous avez entre 0 et 45 points :***

Vous êtes exposé(e) aux aléas de plus en plus exigeants de notre société. Certaines sollicitations et certaines périodes chargées peuvent vous créer quelques déséquilibres mais cela n'a pas vraiment d'incidence sur votre corps et votre bien-être général. Vous avez peut-être la chance de travailler dans un environnement privilégié ou peut être que le lâcher prise et la capacité à prendre du recul n'ont pas de secret pour vous. Le cursus « Comment rebondir sur le burnout ? » ne vous concerne pas, du moins pas pour le moment, pourvu que ça dure ! Vous pouvez continuer comme cela et faire un clin d'œil au syndrome du burnout 😊

### ***Si vous avez entre 46 et 90 points :***

Votre charge de travail, votre environnement professionnel vous sollicitent plus que vous ne pouvez l'absorber. Vous commencez à en sentir les effets corporellement et psychologiquement. Vos performances et votre bien être déclinent et se transforment en inconforts récurrents comme des problèmes de sommeil, de digestion, de tensions excessives. Vous êtes émotionnellement plus fragile.

Cessez de vous dire que c'est normal ou que ça partira comme c'est arrivé car ce n'est pas le cas. Soyez à l'écoute de votre corps et choisissez que ça change en agissant pour votre mieux être. Des solutions existent, à vous de trouver celles qui vous seront bénéfiques.

***Si vous avez entre 91 et 135 points :***

Ce n'est probablement pas un hasard que vous soyez tombé(e) sur ce test. Il semble que le syndrome du burnout vous soit déjà familier. Peut-être en avez-vous conscience ou peut-être le niez-vous ?! Votre épuisement est bien installé et détériore grandement votre bien-être, votre harmonie personnelle et vos relations. Jusqu'où allez-vous repousser les limites ? Combien de lésions allez-vous encore infliger à votre corps ? Il est temps de changer votre état d'être et de faire des choix différents. Le burnout est un messenger qui est là pour vous dire que votre vie ne correspond probablement pas à qui vous êtes et à vos aspirations profondes. Le cursus « Comment rebondir sur le burnout ? » vous aidera à mettre en place des actions et à vous engager pour votre mieux être.

## Comment rebondir sur un burnout, avec légèreté ?

En se reconnectant à soi, à son âme d'enfant, pour jouer avec des outils de développement personnel tout en s'appuyant sur sa solidité d'adulte pour persévérer quoi qu'il arrive.

La plupart des outils, actions et ressources que je vous propose sont simples à mettre en application. Plus vous pratiquerez, plus vous vous les approprierez.

Nous n'allons pas vous astreindre à « travailler sur vous », nous allons vous permettre d'accéder à des cursus d'experts qui vont vous transmettre leurs secrets de façon **créative, bienveillante et pragmatique**.

Je vous invite à **ETRE VOUS** et à **JOUER** avec les outils qui vous parleront et qui vous rendront joyeux. Je vous propose des méthodes pour être dans l'affirmation de qui vous êtes ou ce que l'on appelle encore le développement personnel.

Nous avons tous vécu l'expérience de professeurs qui ne vivaient pas ce qu'ils essayaient de nous transmettre. Nous avons tous lutter pour ne pas décrocher, ou pire, ne pas nous endormir !

L'un des retours les plus fréquents que me font les participants à mes formations et coachings est « je n'ai pas vu le temps passer ». Si ce n'était pas le cas, j'aurais changé de métier !

### *Qu'est-ce que le développement personnel ?*

De mon point de vue, c'est une philosophie de vie, un art de vivre. Bien plus qu'un « travail sur soi », bien plus que de l'introspection. C'est **un engagement pour être de plus en plus dans la conscience de qui l'on est et de ce que nous choisissons de faire pour être dans la joie, en harmonie avec soi**.

Ce qui fait très nettement la différence entre les personnes pour qui les changements abondent et ceux pour qui ça ne bouge pas, c'est l'engagement à utiliser les outils avec légèreté et pugnacité.



Comme précisé un peu plus haut, je suis dans le développement personnel depuis que je suis adolescente. J'aime cet engagement à être moi-même et à faire des choix qui correspondent à qui je suis. Permettre aux personnes qui croisent ma route de pouvoir se reconnecter à leur être profond et à vivre plus en harmonie avec elles-mêmes, les autres et le Monde est pour moi, le plus beau métier qui soit !

Lorsque j'anime des groupes en présentiel, cela donne à chaque participant la possibilité de se livrer à des interactions authentiques et intenses, avec des personnes inconnues et qu'ils ne reverront jamais.

Le cursus de formation en ligne vous fera gagner du temps et vous permettra aussi d'utiliser ce gain pour vous amuser avec les outils, les tester dans différentes situations et apprécier ce que cela créera pour votre futur.

Certains outils fonctionneront magnifiquement pour vous, d'autres seront moins pertinents où à utiliser plus tard. Ce que je peux vous dire, c'est que les résultats seront à la hauteur de l'implication que vous y mettrez. Il n'est pas nécessaire d'y consacrer beaucoup de temps mais plus vous vous impliquerez et plus les résultats seront magiques.

J'ai assisté à tellement de transformations incroyables que je sais que tout est possible.

L'engagement est la clef du changement !

### ***Pourquoi ai-je choisi le développement personnel ?***

Le développement personnel est une philosophie de vie que j'ai choisie. Dans les cours de récréation, j'avais des perceptions très développées de ce qui se passait autour de moi et aussi de ce qui pouvait se passer à l'intérieur des personnes.

A cette époque, je pensais que tout le monde fonctionnait comme moi et que nous avions tous des ressentis développés.

A l'âge de 17 ans, mon corps commençait à me faire mal. Un jour, je suis restée alitée par la douleur. Le médecin qui est venu à mon domicile à pris peur car à chaque fois qu'elle me touchait, mon corps réagissait de façon intense. Elle a donc appelé une ambulance et je me suis retrouvée à l'hôpital à subir différents examens.

Pour m'occuper, ma mère m'avait apporté un livre qui était en tête de gondole à l'époque. J'ai lu ce livre « L'alchimiste », de Paolo Coelho, d'un trait.

Je suis rentrée dans le développement personnel ce jour-là et je n'en suis plus jamais sortie !

J'ai ensuite émis le souhait de faire des études de psychologie mais on m'a dit que cette voie était bouchée. Je me suis donc orientée vers le marketing pour le plus grand bonheur de mes parents. Je me disais que d'un certain côté, le marketing était aussi un moyen d'aborder les modes de fonctionnement humain sous un angle différent de la psychologie.

Après 4 ans d'études après le Bac, j'ai commencé à travailler en tant que commerciale dans une multinationale de bureautique. J'aimais beaucoup le contact avec les gens. La communication n'avait pas de secret pour moi, j'ai toujours eu beaucoup d'aisance pour communiquer, y compris en public.

Au bout d'un an et demi à aller d'un client à l'autre et gagner des salaires moyens de 22 000 francs (plus de 3300 Euros) dans les années 2000, j'ai eu un accident de voiture dans l'exercice de mes fonctions qui a stoppé net ma carrière florissante de commerciale.

C'était la première fois que mon corps me parlait, avec virulence, pour me dire que ce job était fini pour moi.

Les lésions importantes que j'avais au niveau du dos et de la jambe étaient intenses et m'ont mise au repos plusieurs mois, sous anti-inflammatoires. Comme je suis d'une nature active, j'ai profité de cette immobilisation pour relire les livres de ma bibliothèque. C'est à cette occasion que j'ai pris conscience que 80% de mes lectures concernaient l'étude des comportements humains. Cela a été une révélation pour moi. J'ai donc réalisé une étude de

marché auprès de 35 professionnels du secteur de la médecine douce, parallèle, et des techniques de bien-être.

A l'issue de ces échanges très instructifs avec des professionnels du secteur, j'ai fait le choix d'apprendre deux techniques complémentaires : la PNL (Programmation Neuro-Linguistique) et la Kinésiologie (une approche centrée sur le corps et l'émotionnel).

A 23 ans, j'ai donc commencé à me former au développement personnel.

Pour choisir l'école de PNL dans laquelle j'allais étudier, j'ai sélectionné 3 écoles avec qui j'ai pris rendez-vous. Dans les deux premières, les échanges et les personnalités des formateurs étaient assez insipides. Ma troisième rencontre avec Chihab, m'a totalement séduite. J'ai choisi mon premier formateur sur des aspects humains. Notre échange de regards et le son de sa voix m'ont attirée. J'ai ressenti Chihab comme une personne bien ancrée et très authentique. C'est dans cette même énergie, qui me tient à cœur, que je suis allée chercher mes guides, tout au long de mon parcours. J'ai été accompagnée et formée par des personnes exceptionnelles pour qui j'ai une infinie gratitude. Je ne cesserai jamais de les remercier.

En parallèle à la PNL, j'ai entamé un cursus de Kinésiologie avec Constance et Freddy qui ont importé cette discipline d'Allemagne pour l'enseigner en France, il y a une trentaine d'années. Je me suis servie de mes douleurs de dos pour constater les résultats que cette technique créait sur moi. C'est à cette époque que j'ai vraiment commencé à prendre conscience de l'importance du corps.

Jusque-là, je n'y avais jamais prêté attention. La relation à notre corps n'est malheureusement pas une chose que nous apprenons à l'école. Elle est pourtant essentielle. Notre corps est notre meilleur ami, notre plus fidèle messenger et compagnon de route. Plus nous en prenons soin, plus le chemin en sa compagnie est agréable et facile. Le corps est un thème qui est largement abordé, sous des angles très différents et complémentaires, dans les cursus en ligne de « Parce que Moi ».

La PNL a aussi été un déclic lorsque nous avons abordé le thème de « l'assertivité » (affirmation de soi). J'aurai aimé voir ma tête dans un miroir lorsque Chihab a évoqué le fait que l'un des challenges de notre vie était d'être soi et dans l'affirmation de qui nous sommes.

Je n'arrivais pas à y croire. Je n'arrivais pas à croire que dans cette vie, j'avais le droit d'être moi, avec toutes mes différences. J'avais passé mes 20 premières années à être tel que l'on voulait que je sois.

Cette prise de conscience à changer ma vision du Monde et a influé sur beaucoup de mes choix futurs.





Aujourd'hui encore, je donne des formations comme « affirmation de soi » en entreprise et des modules « Le voyage du Héros » auprès des particuliers.

J'aime infiniment accompagner les personnes à être davantage elles-mêmes et à développer leur potentiel, aussi différent et singulier soit-il.

Avant le cap de la trentaine, j'ai eu l'opportunité d'animer mes premières formations en entreprise. J'avais consulté les plus gros organismes de formation pour voir si je pouvais transmettre les outils de développement personnel que je connaissais et pratiquais, mais mes tentatives étaient restées vaines.

Etre formatrice junior dans un domaine où tous les formateurs avaient plus de 45 ans sortait totalement des possibilités de l'environnement professionnel.

Je n'ai, malgré tout, rien lâché et la vie m'a offert une opportunité qui a tout changé. J'ai été mise en lien avec un responsable formation qui n'avait que 5 ans de plus que moi et qui m'a donné ma chance.

Pour saisir cette perche, j'avais un peu embelli mon CV. Pour ma première mission de formation, je me suis retrouvée à 29 ans face à 11 personnes qui venaient se former à la prise de rendez-vous par téléphone.

J'avoue avoir vécu le trac, comme jamais auparavant. Je me suis lancée pleine d'entrain en utilisant les outils PNL que j'avais appris et tout s'est déroulé merveilleusement. Les notes et les feed back des participants étaient très bons, voire meilleurs que les formateurs seniors. L'occasion de faire un beau pied de nez aux croyances qui nous limitent souvent dans notre

évolution ! La « formatrice junior », qui n'avait rien vécu, était aussi appréciée que des formateurs reconnus. Et oui, tout est possible !!!

Le métier de formateur est exigeant car nous sommes notés par les participants, à chaque session. Pas le droit à l'erreur. Tout faux pas est immédiatement remonté au travers des feuilles d'évaluation. J'ai animé plus de 1200 jours de formation en entreprise et je n'ai jamais eu de retour négatif. Cela m'a permis de développer une présence intense à chaque session. J'ai développé une capacité d'ouverture tellement large que je suis en mesure de tout recevoir. Aujourd'hui, j'interviens pour les plus gros organismes de formation et ils me remplissent mon agenda chaque semestre avec une fidélité impressionnante.

Grâce à mes notes obtenues auprès d'environ 3500 participants, je sais que je suis classée parmi les meilleurs formateurs français dans le domaine du développement personnel.

Pour rester au top et ne pas tomber dans la routine, je me forme moi-même à des techniques variées, tous les 2 ans. Après la PNL et la Kinésiologie, j'ai fait de l'analyse transactionnelle et je me suis certifiée coach en gestalt. Cette formation a été un cap important.

La formatrice Mathé, a été un révélateur puissant pour moi. Sur le cursus de 2 ans où nous nous mettions à nu, en groupe, elle a rapidement cerné qui j'étais. C'est la première personne à avoir reconnu ma profonde sensibilité et à me dire que c'était un don.

Dès le premier week-end, elle m'a dit « ton hyper sensibilité a peut-être été une souffrance jusqu'ici mais je t'invite à reconnaître le cadeau majestueux qu'elle est pour toi et pour les

autres ». Cette phrase et cette reconnaissance de qui j'étais profondément à changer mon monde, ma vie, et celle de beaucoup de personnes que j'ai accompagnées. Cette femme, qui est toujours mon superviseur, compte beaucoup pour moi. Elle est un modèle pour moi, en termes d'authenticité, de bienveillance, et de courage pour aller aux endroits parfois inconfortables mais indispensables pour les personnes accompagnées.

Après avoir souffert d'avoir des perceptions très développées, j'ai reconnu le potentiel inouï que cela représente pour guider ma vie, aider les autres et soutenir ma fille avec toutes ses différences.

Dans les sessions de formation que j'anime, je rencontre une grande diversité de personnes : des salariés, cadres, managers, entrepreneurs de tous âges et de tous secteurs d'activité.



Ils s'inscrivent dans des sessions de développement personnel pour différentes raisons mais avec l'envie commune de modifier certains de leurs comportements.

Nous passons deux ou trois jours à décortiquer les thématiques de l'affirmation de soi, de la communication, de la gestion du temps, des émotions et du stress, du lâcher prise, de la confiance et du charisme, du développement de son potentiel et de sa créativité.

Les groupes vont de 4 à 12 personnes d'entreprises différentes. Cela rend les échanges assez riches et plus libres car les gens ne se connaissent pas et ne se revoient pas après la formation.

Lorsque j'ai commencé ce métier en 2007, le pourcentage de participants touchés par un stress fréquent était environ de 25%. Aujourd'hui, je constate avec beaucoup de frustration qu'il est autour de 70%.

Pour modérer ces chiffres, on peut se dire que les personnes exposées au stress se rendent davantage dans ce type de formation. Mais je constate aussi qu'une large part des personnes les plus atteintes, ne vient pas se remettre en question en formation.

Il n'est pas naturel pour l'être humain de venir se remettre en question en s'interrogeant sur ses comportements. L'école nous apprend à bien remplir et formater notre cerveau mais nous apprend très peu à nous connaître et à connaître nos modes de fonctionnement.

Nous sommes davantage conditionnés à s'adapter à cette réalité plutôt qu'à être créateur de notre propre réalité.

L'environnement dans lequel nous vivons nous contraint à nous normaliser. Du coup, nous mettons de côté les singularités qui font de chacun de nous un être riche de ses différences. Or, c'est à mon sens ce que nous possédons de plus précieux et ce que nous avons de plus

valeureux à offrir au Monde. Tous les objets qui nous entourent ont été inventés par des gens qui ont créé des choses différentes de ce qui existait déjà. La différence est une richesse. Chacun de nous est une mine de richesses.

La mission que j'ai choisie dans cette vie est d'aider les gens à mieux se connaître, à développer leur potentiel, et à mettre en lumière leurs singularités.

Selon moi, ce n'est pas lorsque c'est difficile que nous sommes à notre juste place, c'est plutôt lorsque nous faisons les choses avec facilité et joie.

Voilà ma vision de l'être humain que j'ai eu envie de partager avec vous avec le cursus « **Comment rebondir sur le burnout ?** ».

### ***Pourquoi « Créons Demain Ensemble » ?***

J'ai donné naissance à « **Créons Demain Ensemble** » il y a une dizaine d'années. Je sentais, à travers mon cheminement et mes accompagnements, que le Monde avait besoin de changer. J'ai réalisé également que je formais environ 300 personnes par an et que le présentiel était essentiel pour moi. J'aime être au contact de l'humain, utiliser mes perceptions et orienter mes accompagnements en fonction des besoins de chacun.

Avec la pandémie, j'ai eu envie d'utiliser d'autres canaux de diffusion que le présentiel. J'ai pensé aux coachings que je réalise en visio et par téléphone. J'ai aussi mis en perspective le fait que les formations en ligne touchent beaucoup plus de monde et peuvent apporter de

précieus outils à des personnes que je ne rencontrerai probablement jamais dans mes formations. La magie d'internet et des nouvelles technologies !

Je me suis dit que je pourrai aussi partager mon expertise que j'ai eu la chance d'affiner aux côtés d'hommes et de femmes exceptionnels, bienveillants, extrêmement compétents.

Être à l'écoute des besoins et répondre aux besoins singuliers de chacun, dans le domaine du bien-vivre, est un projet exaltant.

Compte tenu du nombre grandissant de personnes qui sont en épuisement professionnel et ne trouvent pas de solutions, j'ai choisi de développer le cursus du burnout et de le mettre à votre disposition.

J'ai conçu « **Créons Demain Ensemble** » sur la base de plusieurs questions :

- Comment accompagner le développement de talents sans être happé par les normes de la société ?
- Quels outils vont permettre aux personnes à avancer et développer un avenir personnel et professionnel vibrant ?
- Comment vais-je les aider à profiter de l'environnement plutôt que de se laisser polluer par le stress, les peurs, les émotions et toutes sortes de limitations ?

Que puis-je être et faire pour permettre, à chacun, de rebondir sur ses incidents de vie plutôt que de les subir ?

## Conclusion :

Comme vous avez pu vous en rendre compte tout au long de cet ebook, je propose de regarder le burnout de façon bien différente de l'angle sous lequel la plupart des articles peuvent nous le présenter.

Pourquoi ?

Parce que lorsque j'ai des retours de la plupart des personnes que j'ai accompagnées, je constate que cette étape de vie a été davantage un cadeau qu'un fardeau. Dans la majorité des cas, ces personnes se sentent même beaucoup mieux après leur burnout, en particulier lorsqu'elles choisissent de le transformer en possibilités d'avenir.

C'est aussi mon souhait avec « **Comment rebondir sur le burnout** », vous montrer les possibilités qui s'offrent à vous plutôt que de focaliser sur ce qui ne va pas et sur les limitations et les difficultés que peut engendrer une situation difficile.

L'épuisement associé au burnout est un signal d'alarme qui nous invite à stopper la façon inadaptée dont nous vivons. C'est une merveilleuse occasion de prendre le temps de se poser, de prendre soin de soi et de s'interroger sur ses réelles envies.

- Qu'est-ce que j'ai envie de vivre ?
- Qu'est ce qui est léger pour moi ?
- Quels projets me rendraient joyeux ?

- Que puis-je faire pour me créer une vie qui corresponde à qui je suis et à mes aspirations ? Quelles actions vais-je mettre en place pour y parvenir ?

En formation, je demande souvent aux participants combien de fois par an ils se posent et prennent du temps pour penser à leur vie future. La réponse est souvent : « jamais ».

Notre environnement nous pousse à mettre de la rapidité dans tout. Réaliser nos tâches rapidement et souvent même dans l'urgence, avaler nos repas à toute vitesse, courir après le métro qui passe tous les 2 minutes, arriver le plus vite possible à destination. La liste de tout ce que nous faisons avec rapidité, et sans conscience, pourrait être très longue.

A travers mes accompagnements, je vous invite à prendre un peu de temps pour vous, pour faire le point.

Le cursus burnout **est composé de 5 vidéos d'une durée d'1h10**, présentées aussi sous forme de podcasts, ainsi que des mises en application que vous pourrez pratiquer de façon simple, rapide et opérationnelle.

Vous pouvez vous rapprocher de moi si vous souhaitez aller plus en profondeur avec un coaching personnalisé. Je réponds à vos questions, n'hésitez pas à me contacter sur [ingridcreonsdemainensemble.com](http://ingridcreonsdemainensemble.com)

Les outils que je mets à votre disposition ont vocation à vous aider à rebondir sur cette étape de vie pour vous retrouver profondément. Je vous encourage à faire de cette expérience, un tremplin pour un futur plus épanouissant.

Et si le burnout n'était pas une fatalité ? Et si c'était une ouverture à plus de soi et plus de joie ?





### Témoignages :

Bonjour Ingrid,

Je voulais te remercier pour cette formation que j'ai trouvée particulièrement enrichissante tant au niveau professionnel que personnel.

Pour répondre à ta question de lundi, je n'attends plus, j'ai décidé d'agir !

Souvent dans ma vie, je fais de belles rencontres, une certaine Ingrid Atamian ... a tout simplement renforcé mon envie de prendre les choses en main, et

**C'est que du Bonheur !**

Merci à toi

Anne

Bonjour Ingrid,

Je tenais à te remercier pour ces deux jours. Je pense que l'ensemble du groupe avait des craintes, mais je voulais souligner le fait que tu as su apporter de la simplicité. C'était très

fluide, très apaisant. Le groupe était vraiment agréable et d'une extrême sincérité, spontanéité et authenticité.

A titre perso, ça été plus compliqué la seconde journée. La notion de "jugement" et surtout la réalité de l'exercice "associé/dissocié" a été particulier. Je ne m'attendais pas à ce type de formation (le mot n'est finalement pas approprié; c'est plus une/des rencontre(s) - des échanges). Voilà, je tenais aussi à te remercier, garder le contact et te faire un retour. Je te souhaite une agréable journée.

Jean Raphaël

Bonjour Ingrid,

Simplement pour te remercier encore pour toute l'énergie que tu nous as insufflé, dans ce premier volet de formation.

Ce matin en répondant par email à une potentielle cliente, j'ai fait attention à ma réponse, au début je voulais faire partir l'email un peu classique avec une réponse général, et puis la réflexion est venue, pour une réponse plus personnalisée, avec de la douceur mais aussi une fermeté dans le sens où je ne lui livrais pas tous les détails, ni les réponses à ces questions, mais l'obligeait à lui donner envie de m'appeler pour en savoir plus.

J'ai aimé ce moment où le bon sens de conscience est venu, j'espère petit à petit savoir de mieux en mieux avec ma personnalité avoir ces réactions, et de me dire que j'ai besoin de chaque client pour construire mon entreprise photographique et créative, c'est avec mes clients que j'avancerais, je le sais !

Pourquoi avoir peur?

Merci Ingrid.

Sylvie

Bonsoir Ingrid,

J'avais envie de vous écrire depuis un petit moment, enfin je m'y mets!

Depuis notre rencontre fin septembre je revis, comme si une nouvelle porte s'ouvrait pour moi, je m'occupe enfin un peu plus de moi, je suis sur le chemin de la sérénité mais maintenant je cherche surtout celui pour m'aimer un peu plus... et là-dessus je

n'arrive pas à trouver concrètement quoi faire, je sais que c'est un peu la clé pour une nouvelle vie, une nouvelle moi alors je voudrais un petit coup de pouce si vous avez un peu de temps..

2017 est une année pleine de changements.

Merci encore pour tout ce que vous m'avez apporté pendant ces 2 jours de septembre, je ne vous oublie pas soyez en sûre!

Pauline

Bonjour Ingrid,

Je souhaitais simplement te remercier pour la qualité de ton stage, ton écoute active et ta bienveillance, ce fut une grande respiration.

Personnellement, le collectif a toujours un effet positif et stimulant sur mes actions, même si ma sensibilité et ma pudeur ne me permet pas de m'exprimer vraiment.

Ta courbe de Deuil est sans doute un des éléments clés de mon histoire qui a commencé ainsi. Après la colère, la nostalgie et la peur, il est temps désormais de faire des choix et j'en suis heureux.

Rompre mon isolement et accepter d'être aidé, c'était mon premier objectif et je suis ravi de l'avoir atteint. Maintenant, le plus difficile reste à faire.

Je te souhaite une Bonne fin d'Année et encore merci.

Ludovic, photographe professionnel -gestion des émotions - mai 2014



Bienvenue à vous dans cette aventure qui va changer votre vie !

Je suis à votre écoute, alors n'hésitez pas à me contacter au **06 14 76 14 01**

[www.ingrid-atamian.fr](http://www.ingrid-atamian.fr)

Au plaisir de vous rencontrer en ligne ou en présentiel.

L'engagement est la clef du changement !

Ingrid Atamian