

# MAGAZINE SOPHRO EVFS

AU SOMMAIRE CE MOIS CI:



## LE BURN OUT

DEFINITION  
TRAIT PSYCHOLOGIQUE  
SYMPTÔMES A DECELLER  
CONSEILS  
SOLUTIONS



DOSSIER SANTE

COMMENT RECONNAÎTRE ET  
SORTIR  
DU BURN OUT

# Qu'est ce que le burn out

Le burnout est un état **d'épuisement total** à la fois

- **Emotionnel,**
- **Physique**
- **Physiologique**
- **Psychique**

ressenti face à des situations répétitives ressenties comme « émotionnellement » exigeantes.

Le burnout n'est pas une nouvelle catégorie de maladie psychiatrique mais une spirale dangereuse susceptible de conduire au basculement dans la maladie

- dépression ou maladie somatique
- à la désinsertion,

Pouvant aller jusqu'au suicide.

Je l'appelle la maladie du « DON »



# Plusieurs natures de burn out

- Le plus connu:  
Le burn out professionnel
- Le plus tabou:  
Le burn out maternel-parental
- Le méconnu:  
Le burn out associant les deux.

# Le profil des personnes susceptibles de déclarer un burn out

✓ Professionnel:

Elles sont ambitieuses,

Perfectionnistes

Douées

charismatiques,

dynamiques,

passionnées,

Volontaires

Disponibles

D'apparence inépuisable

Compétitrices

Perpétuellement insatisfaites

En recherche de reconnaissance permanente

Cherche à repousser sans cesse ses limites (à ne pas en avoir)

✓ Maternel ou parental:

Perfectionnistes

Charismatiques

Exigeantes envers elle même et envers ses enfants

Idéalistes- mère idéal - enfants à son image

Combatives

Intolérantes envers elle même

Dynamiques

Volontaires

# Symptômes

Le tout premier symptôme, le plus facilement repérable:

## ✓ LA FATIGUE

- Difficulté à se lever le matin
- Plus d'entrain
- Sensation que tout est difficile, voire insurmontable

## ✓ LE DÉCOURAGEMENT

Face à une absence totale de reconnaissance, « ce qui est fait est normal »

« Personne ne voit tout ce que je fais pour l'entreprise, pour la maison, pour la famille (mari - enfants..), je m'épuise pour rien »

Je n'y arrive plus et n'ai plus envie pourtant, « IL FAUT.....JE DOIS »

Engendre SOMATISATION-RALENTISSEMENT EMOTIONNEL ,TRISTESSE - TCA -  
INSOMNIE - PERTE DE LIBIDO - PERTE DE LA CONCENTRATION ET DE  
L'ATTENTION (DANGER)....



## ✓L'ISOLEMENT

Fort sentiment de solitude morale, personne ne fait attention à moi, personne ne me voit, tous exigent de moi...

Sentiment d'incompréhension

Besoin de calme et de se retrouver; jugé impossible, non conforme à ce qu'elle était...

Sentiment d'enfermement et de déshumanisation= humain vs robot.

*Maltraitance verbale, physique ou fuite, envie de tout quitter*

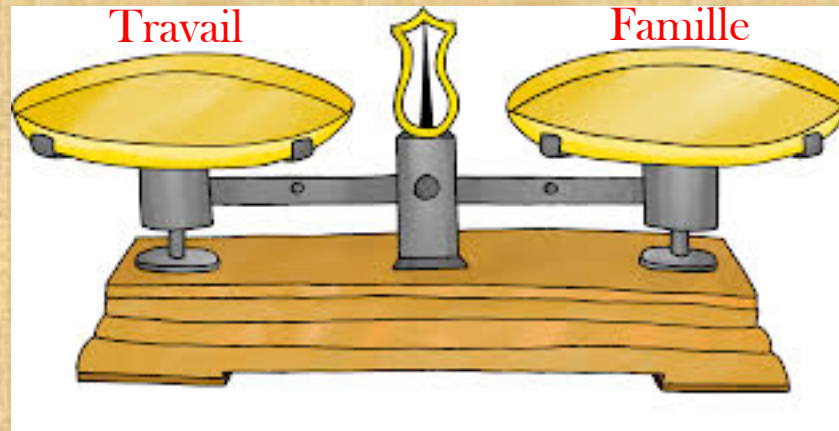
## ✓LA CULPABILITE - PERTE DE L'ESTIME DE SOI

« Mais comment ça se fait que je n'y arrive plus », « PAS MOI, C'EST PAS POSSIBLE!! »,  
« MON PERE M'APPELAIT SON PETIT SOLDAT », TANT J'ÉTAIS FORTE, JE GÉRAIS BIEN ET J'ARRIVAIS À TOUT FAIRE EN MÊME TEMPS, qu'est ce qui m'arrive, je ne suis plus bonne à rien...

# ETRE EFFICACE ET ZEN



loisirs - repos  
Epanouissement personnel



Le sommeil, suivant l'âge des personnes, occupe en moyenne 8h de votre journée qui en compte 24h

Le travail à l'extérieur de chez soi, occupe, de manière fractionnée, environ 3h le matin, une pause méridienne d'une heure à aménager entre activité physique ou temps de récupération et repas et environ 3 à 4h l'après midi.

En dehors de ces « activités » incontournables, il vous reste environ 8h pour organiser votre planning entre

Enfants

Courses

Repas

Maison( ménage, repassage, rangement, organisation...)

relations sociales

Activités culturelles et loisirs



# Les solutions curatives:

Le repos est essentiel mais ne suffit pas, seul un réel changement doit être intégré dans la vie de la personne qui demande de l'aide, en souffrance.

- ✓ **En parler!!**
- ✓ Diminuer le rythme et la pression pour soi et pour son entourage (famille)
- ✓ Se poser et s'interroger sur ce qui est vraiment important pour soi
- ✓ Planifier sa journée en s'accordant du temps pour soi
- ✓ Se coucher tôt, au calme et avec des pensées positives..
- ✓ Se recentrer sur soi même puis sur ses objectifs, arriver à différencier ce qui est essentiel pour soi pour Vivre bien, en bonne santé physique et psychique de ce qui est du domaine purement professionnel ou plus secondaire
- ✓ Prendre conscience de vos attentes, de votre comportement à rechercher une position « prestigieuse » et donc à viser le perfectionnisme en permanence, et du sentiment d'être indispensable et irremplaçable vs vos valeurs ou ce qui est important pour vous.
- ✓ Apprendre à penser positivement, à relativiser et à développer votre capacité à dire non sans vous sentir coupable.
- ✓ Apprendre à prioriser les choses à faire selon leur degré d'urgence ou d'importance
- ✓ Apprendre à déléguer et reprendre contact avec les autres.



- ✓ Mettre en place des moyens afin d'obtenir un équilibre entre le travail, la vie familiale et les loisirs
- ✓ Apprendre à mieux se connaître afin de sentir monter la colère, le stress, ou autre et le canaliser. Mieux gérer ses émotions
- ✓ Abandonner le perfectionnisme, devenir indulgent et plein de douceur avec soi-même. Admettre que vous êtes un humain et non un robot

Mais vous ne pouvez pas y arriver seul(e)..

# FAITES VOUS AIDER

- L'Homéopathie est conseillée
- Les Huiles Essentielles sont très efficaces
- Le sport
- La phytothérapie
- Mais seul un travail de fond peut vous aider à résoudre de manière durable le problème:
- **LA SOPHROLOGIE PRATIQUÉE PAR UNE PERSONNE DUEMENT FORMÉE A 100% DE RÉSULTAT POSITIF**

# ECOLE VENDÉENNE DE FORMATION EN SOPHROLOGIE

Valérie Altare  
Psychanalyste, sophrologue  
Fondatrice et directrice de l'EVFS

RETROUVEZ LA CONFÉRENCE FILMÉE SUR NOTRE SITE  
<http://www.ecolesophrologie-85.com>

RUBRIQUE « CONFÉRENCE »

AINSI QUE SUR YOU TUBE

