



Changer de vie après un BURN OUT: *La RECETTE pour SORTIR de la TOURMENTE*

Vous traversez une période difficile ? Vous traînez les pieds pour aller au boulot ? Vous vous sentez extrêmement fatigué(e) et n'avez plus du tout de motivation ?

Vous avez l'impression que votre travail est une source de désagrément ? Que votre quotidien est un échec sur toute la ligne ?

Vous êtes peut-être victime de ce qu'on appelle le burn-out ou le syndrome d'épuisement professionnel. Très proche de la dépression, il est causé par de très fortes doses de stress et vous pousse à peu à peu perdre toute énergie.

Un tel état psychologique est avant tout un **signal d'alarme**. Vous ne pouvez pas continuer sur cette voie. **Quelque chose doit changer**, et vite !

Le burn-out est un message fort... mais comment l'interpréter ?

Si l'on se fie aux études scientifiques et autres retours de spécialistes, le burn-out peut être identifié par l'apparition de 3 symptômes principaux.



Chinamedic® NEWSLETTER

Médecine intégrative

- *L'épuisement physique et psychologique (provoquant insomnies et des douleurs sur tout le corps...)*
- *La perte d'implication au travail (stigmatisée par un manque d'attention et de motivation)*
- *Une tendance à la déshumanisation (qui se concrétise par de l'agressivité, une irritabilité et une moindre empathie)*

Celui qui souffre de burn-out est donc **très proche de l'état dépressif**.

L'une des seules différences étant que l'individu continue alors la plupart du temps de travailler. Il peut aussi trouver des sources de satisfaction en dehors du domaine professionnel.

Notez que la définition du burn-out s'élargit. En Suède par exemple, il est admis qu'il ne concerne pas seulement les travailleurs. Mais toute personne qui présente les symptômes décrits.

En tout cas, **vous comprenez bien qu'il faut réagir**. Si votre corps et votre esprit ne suivent plus, c'est qu'il y a un problème de taille.

Et plutôt que de se goinfrer de pilules et de prendre quelques jours de congé (ce qui quelque part revient à ignorer la détresse dans laquelle vous êtes), peut-être est-il temps de penser à une évolution plus radicale.

- ***Peut-être faut-il changer de vie après un burn out...***
- ***Que faut-il changer dans votre vie ?***

C'est très clairement la question que vous devez vous poser. Si vous avez l'impression de traverser votre vie comme un zombie arpente les rues, c'est **qu'il vous manque quelque chose**.

De la motivation, de l'envie, des objectifs qui valent la peine de faire des efforts pour être atteints. **La routine est destructrice**. Elle nous embourbe dans la lassitude. **Mais faire le choix du changement n'est pas simple**.

Même physiquement et moralement touchés, la peur du risque, de l'échec et du regard des autres nous empêche toujours de nous redéfinir comme nous le voudrions.



Chinamedic® NEWSLETTER

Médecine intégrative

Pourtant, c'est tout votre être qui vous le dit : ***vous devez redessiner les contours de votre existence pour retrouver votre joie de vivre.***

Comment vous y prendre ?

En premier lieu **grâce à l'introspection**. Demandez-vous ce qui vous pose vraiment problème:

- Êtes-vous fatigué de travailler dans la même boîte depuis 15 ans ?
- D'avoir les mêmes collègues, qui vous racontent les mêmes histoires tous les jours ?
- De vivre dans cet appart' trop petit dans lequel vous aviez juré de ne pas rester plus d'un an (il y de cela 6 ans...)?

Prenez le temps de vous poser ces questions et peut-être d'inscrire les réponses noir sur blanc. Car cela pourrait mener à une toute nouvelle opportunité...

Redéfinir vos objectifs pour vous épanouir

Le burn-out à l'image d'une rupture amoureuse ou d'un licenciement est une opportunité. Une opportunité de changer votre manière de voir les choses et de vivre.

D'abord, car votre état de santé ne peut être ignoré. Quand on n'a pas le choix, passer à l'action est plus facile.

Vous devez donc prendre votre courage à deux mains et décider de ce que vous voulez vraiment faire de votre vie.

- Reprendre des études ?
- Changer de domaine d'activité ?
- Monter votre business ?
- Déménager loin, très loin de vos soucis ?
- Obtenir une promotion avec de vraies responsabilités ?

Changer de vie après un burn out est une nécessité. C'est votre corps et votre esprit qui l'exigent. Vous avez une occasion de tout changer. Qu'en ferez-vous ?

Je peux vous aider par une prise en charge médicale et un coaching approprié. N'attendez pas pour fixer un premier rendez-vous.