

# ACCOMPAGNEMENT DU BURN-OUT

*Programme Complet : Relaxation, Méditation et Hypnose*

**Un programme intensif de 5 jours pour retrouver l'équilibre et prévenir les rechutes**

## Qu'est-ce que le Burn-out ?

Le burn-out est un syndrome d'épuisement professionnel qui se manifeste par trois dimensions principales :

- **Épuisement émotionnel** : fatigue intense et manque d'énergie chronique
- **Dépersonnalisation** : détachement du travail, cynisme et sentiment d'inefficacité
- **Réduction des accomplissements** : sentiment de perte de sens et de valeur

**Important : Le burn-out n'est PAS une dépression, une faiblesse ou un manque de professionnalisme.**

*C'est une réaction d'adaptation à un stress chronique excessif.*

## Objectifs du Programme

- ✓ Reconnaître et accepter l'épuisement sans culpabilité
- ✓ Réduire drastiquement l'anxiété et l'hyper-activation
- ✓ Retrouver le repos corporel et mental
- ✓ Reprogrammer la relation au travail et à la performance
- ✓ Développer des limites saines et apprendre à dire « non »
- ✓ Retrouver le sens, l'équilibre vie-travail et la joie
- ✓ Créer un protocole personnel de prévention des rechutes

## À qui s'adresse ce programme ?

Ce programme est conçu pour les personnes :

- En arrêt de travail ou en congé pour burn-out
- Soupçonnant un burn-out en développement
- Ayant eu un burn-out et cherchant à prévenir les rechutes
- En stress chronique au travail avec symptômes d'épuisement
- Perfectionnistes ou workaholic en prise de conscience
- Cherchant à changer leur rapport au travail

## Format et Durée

<b>Programme intensif</b>	5 jours consécutifs (30 heures au total)
<b>Suivi post-programme</b>	8 semaines (8 séances de 45 minutes)
<b>Support continu</b>	Email / WhatsApp pendant 8 semaines
<b>Groupe de soutien</b>	Accès aux sessions mensuelles

# **Programme des 5 Jours**

## **Jour 1 : Reconnaissance et Acceptation**

**Objectif :** Nommer le burn-out sans culpabilité et créer un espace sécurisé

### **Matin (2h30)**

- Accueil bienveillant et création du lien thérapeutique
- Atelier : Reconnaître les 3 dimensions du burn-out
- Exercice guidé : Expression libre et sans censure

### **Après-midi (2h30)**

- Séance d'accueil somatique : conscience corporelle
- Introduction à la respiration pour le repos
- Relaxation progressive pour le relâchement complet
- Création du carnet de récupération personnel

## **Jour 2 : Débrancher et Retrouver le Corps**

**Objectif :** Apprendre à « éteindre » l'hyper-activation cérébrale

### **Matin (2h30)**

- Méditation du repos sans culpabilité
- Atelier sur le système nerveux et l'hyper-activation
- Techniques pour débrancher le mental

### **Après-midi (3h)**

- Mouvements doux et conscients (yoga réparateur)
- Méditation du scanner corporel
- Pause créative libre et sans objectif

## Jour 3 : Reprogrammation par l'Hypnose ★

**Objectif :** Déprogrammer les croyances de performance et installer l'auto-compassion

### Matin (2h30)

- Exploration des origines de la surperformance
- Explication et démystification de l'hypnose
- **SÉANCE D'HYPNOSE PRINCIPALE (75 min)**

*Cette séance cible spécifiquement :*

- L'ancrage des ressources internes
- La reprogrammation des croyances limitantes
- La visualisation d'une vie équilibrée
- Les suggestions post-hypnotiques pour la gestion du quotidien

### Après-midi (2h)

- Débriefing approfondi de la séance
- Consolidation par relaxation profonde
- Création d'une phrase-ancrage personnelle

## Jour 4 : Construire les Limites Saines

**Objectif :** Apprendre à dire non et créer un équilibre durable

### Matin (2h30)

- Méditation sur les limites protectrices
- Atelier pratique : réapprendre à dire non
- Travail sur la culpabilité liée au refus

### Après-midi (2h30)

- Visualisation d'une semaine équilibrée
- Création du protocole personnel de prévention
- Construction du plan d'action

## Jour 5 : Projection et Nouveau Départ

**Objectif :** Consolider la transformation et planifier le retour progressif

### Matin (2h)

- Méditation de renouveau
- Partage des transformations en groupe
- Cérémonie : lettre à son ancien moi

### Après-midi (2h30)

- Révision et pratique des techniques clés
- Remise du dossier complet et enregistrements
- Plan de retour au travail progressif
- Engagement personnel et clôture

# Les Trois Approches Thérapeutiques

## 1. La Relaxation Progressive

Le burn-out crée une hyper-activation chronique du système nerveux. La relaxation agit comme un « frein biologique » qui :

- Réduit le cortisol et l'adrénaline en excès
- Enseigne au corps comment vraiment se détendre
- Crée une nouvelle base de calme
- Diminue l'insomnie et l'hypervigilance

## 2. La Méditation Pleine Conscience

La méditation crée de l'espace entre « être suractivé » et « pouvoir choisir ». Elle permet de :

- Observer les pensées obsédantes sans les croire
- Développer l'acceptation de son état
- Réduire la rumination mentale
- Se reconnecter à des moments simples de bien-être

## 3. L'Hypnose Thérapeutique

Le burn-out est enraciné dans des croyances inconscientes. L'hypnose permet de :

- Déprogrammer le perfectionnisme pathologique
- Installer de nouvelles croyances : « Je suis suffisant tel que je suis »
- Reprogrammer : « Je peux me reposer et ça m'honore »
- Créer une nouvelle relation au travail

*C'est LA technique clé pour le burn-out car elle fonctionne directement sur les croyances fondatrices.*

## Suivi Post-Programme (8 semaines)

Après le programme intensif, un suivi structuré est essentiel pour consolider les acquis et prévenir les rechutes.

Période	Focus principal	Pratique
Semaines 1-2	Stabilisation de l'arrêt	2x relaxation/jour
Semaines 3-4	Reconnexion au corps	Relaxation + méditation
Semaines 5-6	Reconstruction mentale	Visualisation quotidienne
Semaines 7-8	Préparation au retour	Retour progressif

### Support Continu Inclus

- 8 séances individuelles de 45 minutes
- Support par email ou WhatsApp
- Accès au groupe de soutien mensuel
- Enregistrements audio personnalisés

## Concepts Clés du Programme

<b>Le Système Nerveux</b>	Comprendre l'hyper-activation du système sympathique (stress) et activer le parasympathique (repos) pour retrouver l'équilibre.
<b>La Culpabilité du Repos</b>	Désactiver la croyance « me reposer = être égoïste » et reframer : « Me reposer = prendre soin de moi ».
<b>Les Limites Saines</b>	Reframer les limites non comme une faiblesse mais comme un acte de sagesse et de protection de sa santé.
<b>Croyances Limitantes</b>	Identifier et transformer les croyances de surperformance : « Je dois être parfait » devient « Je peux être imparfait et ça va ».



## Ressources et Outils Fournis

### Documentation Complète

- Carnet de récupération personnel
- Guide pratique des techniques
- Protocole personnel de prévention des rechutes
- Plan de retour au travail progressif

### Enregistrements Audio

- Séance d'hypnose principale personnalisée
- Méditations guidées pour le repos
- Relaxations progressives
- Visualisations d'équilibre

### Applications Recommandées

Application	Utilité	Coût
Calm	Sommeil réparateur	Gratuit + Abo
Headspace	Méditations anti-stress	Gratuit + Abo
Insight Timer	Large variété de méditations	Gratuit + Premium

## Indicateurs de Progrès

Tout au long du programme, nous évaluons vos progrès sur plusieurs dimensions :

- Réduction du score de burn-out (questionnaire Maslach)
- Amélioration du sommeil (durée et qualité)
- Diminution de l'anxiété et des pensées obsédantes
- Capacité à dire non sans culpabilité
- Retrouver du plaisir dans les loisirs
- Diminution du cynisme au travail
- Augmentation du sentiment d'accomplissement
- Stabilisation de l'humeur

## Retour au Travail Progressif

Le programme inclut un plan de retour au travail structuré et progressif, essentiel pour prévenir les rechutes.

### Signaux de Préparation

Vous êtes prêt(e) à envisager le retour quand :

- ✓ Vous dormez 7-8h sans cauchemars
- ✓ L'anxiété matinale a significativement baissé
- ✓ Vous pouvez imaginer le travail sans panique
- ✓ Vous avez des limites claires à respecter
- ✓ Vous pratiquez quotidiennement vos techniques

### Plan de Reprise

<b>Semaine 1</b>	50% du temps (ex: 15h au lieu de 35h) - Tâches non-urgentes, pas de réunions majeures
<b>Semaines 2-3</b>	75% du temps - Augmentation progressive des responsabilités
<b>Semaine 4+</b>	100% avec ajustements pérennes (limites horaires, pauses obligatoires)

### Ajustements Pérennes Recommandés

- Limiter les heures (max 8-9h/jour)
- Pause de 30 min à midi systématique
- Pas de mails après 18h
- Une journée/semaine avec charge réduite
- Supervision régulière pour prévenir les rechutes

## Informations Pratiques

### Lieu et Horaires

**Lieu** : Le Cabinet d'Hypnose – 258 rue Nicolas Coatenlem 56850 Caudan, Bretagne

**Horaires** : 9h00 - 17h00 chaque jour (avec pauses déjeuner)

### Inscription et Contact

Pour vous inscrire ou obtenir plus d'informations :

**Email** : [hypnose@glbh](mailto:hypnose@glbh) et [joyce@jhypnose.fr](mailto:joyce@jhypnose.fr)

**Téléphone** : 06 25 30 15 54 et 06 26 86 50 51

**Site web** : <https://www.lecabinetdhypnose.fr>

### Points Importants

- Places limitées pour garantir un accompagnement de qualité
- Entretien préalable gratuit pour évaluer vos besoins
- Possibilité de prise en charge par certaines mutuelles
- Programme adaptable selon votre situation

## Ce qu'il faut retenir

### Le burn-out n'est pas une fatalité

Ce programme vous offre :

- ✓ Un accompagnement intensif sur 5 jours pour sortir de l'épuisement
- ✓ Des techniques concrètes et scientifiquement validées
- ✓ Un suivi personnalisé sur 8 semaines
- ✓ Des outils pour prévenir les rechutes
- ✓ Une nouvelle relation au travail et à vous-même

*Votre bien-être est une priorité, pas un luxe*

**Prenez rendez-vous pour un entretien gratuit**  
et commencez votre chemin vers la guérison