

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

Programme intensif	5 jours consécutifs (30 heures au total)
Suivi post-programme	8 semaines (8 séances de 45 minutes)
Support continu	Email / WhatsApp pendant 8 semaines
Groupe de soutien	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-ancre 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 suractif » 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

Le Système Nerveux	Comprendre l'hyper-activation du système sympathique (stress) et activer le parasympathique (repos) pour retrouver l'équilibre.
La Culpabilité du Repos	Désactiver la croyance « me reposer = être égoïste » et reframer : « Me reposer = prendre soin de moi ».
Les Limites Saines	Reframer les limites non comme une faiblesse mais comme un acte de sagesse et de protection de sa santé.
Croyances Limitantes	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

Semaine 1	50% du temps (ex: 15h au lieu de 35h) - Tâches non-urgentes, pas de réunions majeures
Semaines 2-3	75% du temps - Augmentation progressive des responsabilités
Semaine 4+	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.fr et 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