

# Où en êtes-vous?

- Vous avez l'impression de courir tout le temps et sans relâche ?
- Chaque matin est un nouveau combat ?
- Vous vous sentez à bout, épuisé(e) ?
- Vous avez les émotions à fleur de peau ?
- Vous vous sentez irritable ?
- Votre esprit est encombré de ruminations constantes ?
- Votre sommeil est chaotique ?
- Vous doutez de vous et perdez confiance ?
- Vous ne voyez plus le sens à votre engagement professionnel ?
- Divers maux s'installent et persistent ?
- Psychologiquement et physiquement vous ne vous reconnaissez plus ?

Il existe une manière  
de travailler avec plus  
de sérénité, de plaisir  
et d'énergie

# Accompagner en coaching

3 ÉTAPES, à votre rythme :

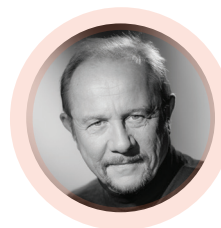
1. Retrouver un équilibre physiologique
2. Retrouver un équilibre psychologique
3. Mettre/remettre du sens et rebondir

Bénéficier d'un  
accompagnement  
professionnel



**Sabine Thirion**

Thérapeute certifiée en  
relation d'aide  
0472 38 76 75  
contact@envol-de-soi



**Philippe Defaux**

Coach spécialisé IPBO  
& Hypnothérapeute  
0475 91 28 22  
philippe.defaux@gmail.com



Et si c'était un  
**burn-out ?**



**HYPNO-COACHING**

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

## Symptômes : un épuisement intellectuel, physique et émotionnel

- Fatigue profonde, perte de mémoire, difficultés de concentration, erreurs.
- Douleurs et troubles physiques, troubles du sommeil, malaises.
- Perte de l'empathie, agressivité, cynisme, irritabilité, perte de sens et perte de confiance en soi, émotivité.

## Non pris en charge, il peut mener à des complications sévères de santé !

**Cause :** le burn-out est le résultat d'une longue implication dans des situations émotionnellement exigeantes.

**La guérison** peut prendre plusieurs longs mois et nécessite un suivi médical ainsi qu'un accompagnement spécifique.

# Que faire si VOUS présentez des signes ?

## Ce n'est en rien un signe de faiblesse, mais bien d'un surinvestissement !

### Que faire ?

- Oser en parler
- Trouver du soutien auprès d'un spécialiste
- Consulter votre médecin traitant

### Quand ? Dès que vous ressentez :

- Un stress continu depuis plusieurs mois
- Un changement dans votre équilibre émotionnel et/ou relationnel
- Une fatigue, voire des maux persistants

### Signaux d'alarme : faites le point !

### Pourquoi ? Car les conséquences :

- Sont réelles sur votre santé et peuvent à terme engendrer des complications sévères, voire irréversibles.
- Outre toucher votre activité professionnelle, elles impactent également votre vie privée et familiale.

# Profil à risque

## Personnalité très impliquée

- Enthousiaste
- Engagée, passionnée
- Dévouée, aime faire plaisir
- Sens aigus des responsabilités/exigences, délais
- Perfectionniste
- Difficulté à trouver un équilibre vie privée et vie professionnelle

## Un chemin vers

- Apprendre à dire NON
- Connaître ses limites
- Accepter des défis « passionnants et raisonnables »
- Prendre le temps de récupérer, de se reposer
- Avoir divers lieux de ressourcements
- Accepter des contraintes extérieures « normales »
- Distinguer l'essentiel de l'accessoire



Stress, fatigue, maux, perte de motivation...  
**Faites le point !**