

MES 7
SOLUTIONS
ANTI BURN-
OUT !



Qui suis-je ? :

Je m'appelle **Valérie Michel**, et comme vous, j'ai traversé l'enfer du burn-out. Je vénérâis le dieu *travail* et donnais tout aux deux entreprises qui m'employaient. Un matin de décembre 2019, je me suis effondrée. Burn-out professionnel.

Le burn-out est un traumatisme. J'ai cru, en 2019, que ma vie allait s'arrêter. J'ai rebondi grâce à une méthode personnalisée, et aujourd'hui, j'anime des ateliers sur le burn-out, je prépare une certification sur la gestion du stress au travail, et suis autrice.

Le petit guide que vous avez entre les mains est né de mon expérience. Ces solutions peuvent constituer un bon point de départ pour surmonter le burn-out. N'oubliez pas que chaque personne est unique, et il est important d'adapter ces conseils en fonction de vos propres besoins et circonstances.



Table des matières

Qui suis-je ? 2

Les Solutions 4

Rappel..... 8

Informations.....12



Mes 7 solutions anti burn-out :

1 : ÉTABLIR DES LIMITES CLAIRES

Apprenez à dire "**non**" lorsque vous vous êtes fatigué (e) ou surchargé(e) de travail. Par exemple, refusez de prendre de nouvelles responsabilités si vous êtes déjà submergé(e) de tâches. Ne dites pas « Oui », alors que vous sentez au fond de vous, une alerte, celle de votre esprit ou de votre corps réclamant du repos.

2 : PRENDRE SOIN DE VOUS

Accordez-vous du temps pour vous-même chaque jour. Par exemple, réservez 30 minutes chaque matin pour méditer, faire du yoga ou pratiquer une autre activité qui vous détend, telle que la marche.

3 : ÉQUILIBRER VIE PROFESSIONNELLE ET VIE PERSONNELLE

Définissez des frontières claires entre votre travail et votre vie personnelle. Par exemple, évitez de consulter vos e-mails professionnels en dehors des heures de travail.

4 : CULTIVER DES RELATIONS SAINES

Investissez du temps dans des relations positives et nourrissantes. Par exemple, planifiez régulièrement des rencontres avec des amis proches ou des membres de votre famille pour vous détendre et vous divertir.

5 : PRATIQUER LA GESTION DU STRESS

Apprenez des techniques de relaxation pour réduire votre niveau de stress. Par exemple, essayez la respiration profonde, la méditation ou la pratique régulière d'une activité physique.

6 : IDENTIFIER ET MODIFIER LES FACTEURS DE STRESS

Identifiez les sources de stress dans votre vie et apportez des modifications pour les réduire. Par exemple, si les réunions interminables sont une source de stress, proposez des solutions alternatives, comme des réunions plus courtes, ou moins nombreuses, et plus efficaces.

7 : CHERCHER UN SOUTIEN PROFESSIONNEL

Commencez par un rendez-vous avec votre médecin traitant, par exemple, parlez-lui, dites-lui ce que vous avez sur le cœur, ce qui vous encombre, puis recherchez un thérapeute ou une personne spécialisée qui vous aidera à comprendre les causes sous-jacentes de votre burn-out, et vous guidera vers le chemin de la guérison.

RAPPEL :

Épuisement physique et psychique, hypertension, irritabilité, insomnies, céphalées, douleurs cervicales, et autres font partie des maux du burn-out... Quelle que soit votre réticence, contactez votre médecin traitant, afin de programmer un rendez-vous. Il saura poser le bon diagnostic, ce qui vous permettra **d'AGIR** au plus tôt.

48 heures après la première alerte visible, j'ai rechuté. J'ai pris rendez-vous chez mon médecin traitant. J'étais au bord de **l'AVC**, donc, ne traînez pas. Vous avez besoin d'aide ? d'écoute ? Seul un diagnostic posé par un professionnel, au plus tôt, permettra **d'AGIR efficacement**, et de sortir du burn-out qui vous paralyse.



© Photo Droits réservés VM 2022

Plus de trois ans après ma chute, je me suis relevée.

Le burn-out m'a offert un **cadeau formidable** : celui de changer de vie !

À la petite fille plongée dans les livres, je souhaiterais lui dire
« Ne t'inquiète pas, tu vas écrire un premier livre ! »

À la femme terrassée par le burn-out, saisie par la peur de mourir. Je lui dirais : « Ne t'inquiète pas, tu vas te relever et transmettre ton expérience ».

Transmettre, partager, cette expérience, ce chemin sinueux a été une évidence.

Mes divers **ateliers** ont été conçus pour aider, dans un travail de reconstruction, ou de prévention, vous trouverez toutes les informations sur mon site.

À ces ateliers, je suis heureuse d'ajouter un témoignage personnel à travers mon livre. « **Ma maîtresse a fait un Burn-out !** » paru en mai 2023. Un bonheur supplémentaire, un support de plus pour transmettre, partager, apporter de l'espoir.

Récemment, j'ai été invitée sur le podcast « [Bien O' Taff](#) afin de témoigner sur mon expérience du burn-out professionnel.

Vous pouvez écouter mon intervention [ici](#).

En septembre 2023, j'ai été interviewée sur France Bleu Breizh Izel. Vous pouvez retrouver le podcast de l'émission [ici](#).

Deux commentaires issus d'Amazon :

Lecture addict : « *Un livre original et réparateur quand on a connu le burn out. On se retrouve avec ce texte et ce qui est proposé permet de prendre du recul et de se recentrer.* »

Aurore Martin : « *Un excellent livre sur le burn-out où l'autrice exclut toute plainte. Elle raconte son parcours, son effondrement et comment elle a pu se relever de ce mal pas assez reconnu dans notre société. Judicieux d'apporter une note plus légère en faisant écrire alternativement son chat (chat qui a été d'un grand secours pendant sa maladie). Je recommande fortement cet ouvrage, une belle découverte tant pour le sujet que pour la plume et la patte qui ont posé les mots.* »



Retrouvez toutes les informations sur mon site :

www.valerie-michel.fr

Une question ?

Vous pouvez me contacter par mail :

info@valerie-michel.fr

N'oubliez pas : « **La chute n'est pas un échec.**

L'échec est de rester là où on est tombé »

- Socrate