



**L'épuisement professionnel,** affecte l'ensemble des catégories sociales. **Dépi**sté trop tardivement, il peut déboucher sur une dépression sévère, parfois accompagnée de répercussions physiques sérieuses. Mais, si vous avez la capacité d'en **cap**ter les premiers signes, de vous arrêter et d'analyser ce que vous êtes en train de vivre, cette prise de conscience se révèle [une chance inouïe et inespérée](#) de modifier votre trajectoire de vie avant qu'il ne soit trop tard.

Que ça soit **un burn out, bore out, brown out** voici les points principaux du cheminement en coaching avec des outils basé sur la validations des **neurosciences cognitives** (ANC) et les **approches cognitives comportementales de troisième vague** (ACT, MBSR...) qui vous est proposé.

### Travailler sa stressabilité :

Reconnaitre les **états de stress** (anxiété, énervement, découragement) ; identifier les facteurs intérieurs et extérieurs individuels qui sont à l'origine de sa **stressabilité** ; développer des **stratégies d'action** sur les stressors extérieurs; apprendre à recruter le **mode mental adaptatif** pour gérer les stressors intérieurs; par conséquent, mieux gérer la **pression**, le **changement**, améliorer sa **performance même** quand c'est difficile.

### Redéployer sa motivation, clarifier ses valeur :

Le risque de Burn out est lié à la balance **énergétique** d'une personne : retrouver l'énergie lié aux motivations intrinsèques (**stables et durables**), source de plaisir et d'épanouissement, réinjecter ces motivations au travail pour en retrouver le sens. Clarifier se valeurs permets de retrouver sa direction de vie désirée, au delà des résultats et reconnaissance

### Renforcer son estime de soi et son assertivité :

Une **faible estime de soi** peut rendre la personne sensible aux critiques, au reproche, l'induire à viser la perfection, et à douter de soi, de ses compétences et de sa valeur, en la rendant dépendante du résultat et de la reconnaissance de l'autre. Cela est source **d'insatisfaction chronique et d'épuisement** : remettre de la **lucidité** dans son **regard sur soi** et se libérer de la **dépendance de son image sociale** est un travail très important et libérateur du besoin de reconnaissance.

Si la personne est victime **d'harcèlement** un travail d'apprentissage de la **gestion des personnalités** difficile, et aussi un travail **sur soi-même** et sur les aspects qui la rendent manipulable, est conseillé.

### Ajuster ses ambitions et ses moyens :

Avoir des **exigences ou des attentes élevées** et non négociables, sans disposer des moyens adéquats pour les atteindre est source de stress et épuisement. On (ré) définira des **objectifs réalistes**, en cohérence avec des moyens accessibles et des motivations stables et persévérantes.

### Bilan de Compétences et Réorientation professionnelle

Dans le cas où on constate pendant le parcours de ne pas pouvoir obtenir un changement de la part de l'organisation où on travail, ou de ne pas être à sa place on peut effectuer un Bilan de Competences finalisé à une repositionnement ou une réorientation professionnelle pour postules ailleurs.

**Ce parcours peut être supporté par l'Inventaire de : Motivations/adaptabilité/assertivité Vip2Apro.**

