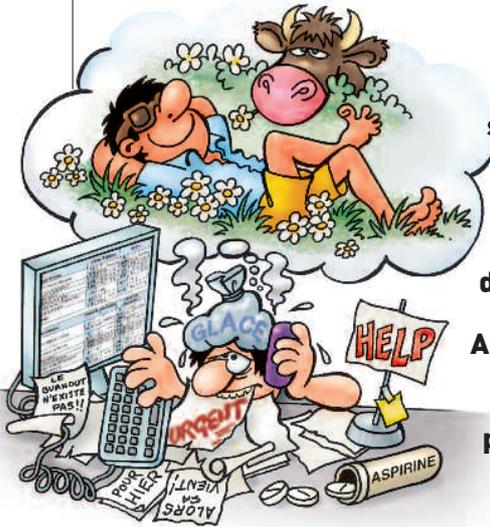


# burn-out... ou mise au vert ?

## Quel est le prix réel de l'épuisement au travail pour les entreprises et les individus ?

En amont d'un "burn-out" les coûts sont déjà majeurs : erreurs, conflits, stress irradié sur les équipes et les clients, manque de recul, mauvaise gestion des priorités, gaspillage d'opportunités, désorganisation soudaine et durable, risque de conflits prudhommaux. Au retour du salarié dans l'entreprise la facture peut encore s'alourdir : perte de confiance mutuelle, perte de repères, difficulté à recréer un cadre de travail adapté et serein.



Le programme « Mise au vert » permet en 5 jours d'éviter bon nombre des dégâts collatéraux de cette maladie de nos temps survoltés. En amont ou en aval de la « crise » les entreprises, comme les salariés surmenés, ont beaucoup à y gagner.

### PERSONNES CONCERNÉES

Ce stage s'adresse à ceux que le tsunami du travail épuise et met en danger.

Groupes : 4 à 6 participants

### OBJECTIFS

- ▶ Comprendre les mécanismes
- ▶ Identifier les étapes et les signes avant-coureurs
- ▶ Intervenir sur les symptômes
- ▶ Intervenir sur les causes
- ▶ Reprendre en main son organisation, ses priorités, sa vie
- ▶ Retrouver la confiance en soi
- ▶ Retisser une relation saine aux autres et à son entreprise

### DURÉE

Ce stage dure 5 jours,  
Il n'est accessible qu'en résidentiel.

### DATES et BUDGET

Du 9 au 13 octobre 2017  
Budget 2 300 €/personne  
+ 600 € de forfait restauration  
hébergement

### CONTENU ET DÉROULEMENT

#### Le cadre

Une ancienne ferme en Ardèche,  
à une heure de Valence TGV.  
Une vue à couper le souffle,  
une cheminée qui crépite,  
huit hectares de châtaigniers...  
et au milieu coule une rivière !

### Le déroulement des journées

- Préchauffage nature
- Travail en salle
- Déjeuner
- Atelier extérieur
- Débriefing en salle
- Coachings individuels
- Dîner
- Soirée relax ou créative au coin du feu
- ... et seulement ½ h de wifi par jour

### Témoignages

« J'étais à fond et je me pensais super costaud et organisé. Mais je me suis levé un matin et je n'ai pas réussi à abaisser la poignée de la porte de ma chambre, ensuite j'ai pleuré pendant 3 semaines. Au total j'ai perdu 18 kilos et il m'a fallu 6 mois pour timidement me reconstruire. Au final, je n'ai pas réussi à revenir dans mon entreprise, c'était trop difficile pour moi. »

« J'étais à fond dans mon job, avec de nouvelles responsabilités et des projets formidables à mettre en place. Un matin j'ai ressenti de réelles difficultés à respirer et tout s'est passé très vite : hôpital, scanner, diagnostic et des mois d'arrêt, car il m'a fallu du temps pour retrouver mes capacités et remettre de l'ordre dans ma façon de vivre et de travailler. »

## Le contenu et les ingrédients

### Exprimer, témoigner, écouter, partager, pour soulager et se sentir moins seul

- Les signes, les signaux, les alertes... tout ce vous n'avez pas vu venir
- Les conséquences : personnelles et collectives
- L'expérience : excitation, fatigue, épuisement, burn-out... chacun son expérience
- Comment fonctionne le piège : la tenaille des exigences multiples et des doubles contraintes
- Les émotions associées

### Comprendre par la tête et par le corps

#### • Par la tête

- Le piège du perfectionnisme et autres saboteurs personnels
- Reprendre confiance en soi en capitalisant sur les succès
- Savoir dire "Non" et mieux gérer sa relation aux autres et à l'entreprise
- Exprimer et gérer ses émotions
- Gérer le temps et les priorités quand il n'y a que 24 heures dans une journée
- Lâcher prise : la théorie c'est bien, la pratique c'est mieux. Comment le mettre en place ?
- Changer de lunettes pour modifier sa vision du monde
- Redonner du sens à sa vie

#### • Par le corps

- Les techniques de relaxation et de détente utilisables au quotidien et au travail
- Des mots, des maux et des remèdes... les signaux d'alerte
- Retrouver les énergies de base... comment se ressourcer : toucher, sentir, soigner, respirer, transpirer, aider, aimer, s'aimer
- Réapprendre à se faire plaisir

### Consolider pour reprendre pied dans la réalité et gérer la convalescence

- Faux amis et illusions... créer de nouvelles habitudes pour chasser les vieilles mauvaises habitudes
- Mes plans d'action immédiats
- Mes plans d'action à 1, 3, 6 et 12 mois

## Témoignages

« C'était en juin, après le déjeuner, en repartant au travail, j'ai été pris d'une violente crise de panique au volant de ma voiture, qui m'a obligé à m'arrêter sur la bande d'arrêt d'urgence de la voie rapide. Tout d'abord, j'ai cru à une crise cardiaque : il m'était impossible de respirer, mon cœur s'emballait, j'avais des bouffées de chaleur et le sentiment que je partais... Ce qui peut paraître troublant dans mon histoire, c'est que j'aime mon travail et que je bénéficie d'une entière confiance de mon boss, les deux collaborateurs que je manage sont très professionnels donc à priori, rien ne pouvait laisser présager que je sombre petit à petit... »

« Ce n'était même pas la goutte d'eau qui a fait déborder le vase, car le vase était vide. J'étais vide. Je n'avais plus la force de sortir de chez moi, plus la force de travailler. »

« La lumière s'éteint. C'est très brutal. Tout ce que j'ai toujours fait avec plaisir m'a paru soudain non seulement harassant mais futile et dérisoire. Soudain j'ai réalisé que j'étais un hamster dans sa roue. »

« On devrait dire reborn plutôt que burn-out tant je me sens renaître à la liberté. Le burn-out m'a fait l'effet d'une érosion qui aurait enlevé tous mes faux-semblants et je me sens 100 fois mieux maintenant. Mais il m'a fallu du temps, beaucoup de temps, et de l'aide. »

## AUTO ÉVALUATION

Posez-vous ces quelques questions, pour vous aider à faire le point.

Je trouve difficile de décompresser, même le week-end ?

J'ai l'impression de ne pas réussir à ressentir d'émotion positive ?

J'ai parfois du mal à respirer, j'ai souvent la bouche sèche ?

J'ai du mal à être motivé en commençant une nouvelle activité ?

J'ai tendance à réagir de façon exagérée, tout m'excède ?

Je n'arrive pas à déconnecter et le week-end je me planque pour trier mes mails ?

J'ai parfois les mains qui tremblent ?

J'ai peur de ne pas maîtriser certaines situations et de me discréditer ?

Je n'envisage plus rien avec plaisir, rien ne me fait plus envie ?

Je deviens agité(e), susceptible, intolérant(e) ?

Mon hyper excitation et mon sur investissement inquiètent mes proches ?

J'ai parfois l'impression d'être superman ou wonderwoman ?

Je me sens triste et abattu (e) ?

Je n'arrive plus à me détendre, même à la maison ?

Je m'endors comme une souche sur le canapé, mais après je me réveille au milieu de la nuit et je gamberge jusqu'à 6h du mat' sans pouvoir me rendormir ?

J'ai le sentiment d'être archi nul / nulle ?

J'ai des palpitations sans raison ?

Je me sens coincé, piégé, je ne trouve pas d'issue.

J'ai l'impression que ma vie n'a plus de sens.

Je n'ai même plus de vie sexuelle ☹