APRÈS LE BURN-OUT



5 petits pas pour retrouver son souffle,
s'écouter et commencer à se reconstruire

Vous n'avez pas à tout régler aujourd'hui.
Un petit pas suffit pour commencer.

PHOENIX

Un guide bienveillant pour avancer à votre rythme

Conseils pratiques • Exercices de sophrologie • Questions pour soi

Danièle Moscheni
Consultante RH · Sophrologue d'entreprise
Créatrice de l'accompagnement PHOENIX

Un guide à lire à votre rythme — sans objectif de performance, sans injonction à aller mieux.

Avant de commencer : vous avez le droit d'y aller doucement

Après un burn-out, même les gestes simples peuvent demander de l'énergie. Il n'est pas nécessaire de vous lancer dans une grande transformation ni de suivre tous les conseils à la lettre. Choisissez uniquement ce qui vous semble possible aujourd'hui.

À retenir
Ce guide n'est pas une nouvelle liste de choses à réussir. C'est une invitation à vous accorder un peu d'attention, sans vous juger.

TIP 1 — Remplacer « il faut » par « de quoi ai-je besoin ? »

Les « il faut » peuvent ajouter de la pression : il faut reprendre, être efficace, rassurer les autres, décider de la suite… Essayez de transformer une exigence en question ouverte.

Au lieu de : « Il faut que je sois déjà opérationnel·le. »
Essayez : « De quoi ai-je besoin pour avancer à mon rythme aujourd'hui ? »

TIP 2 — Réduire la journée à une seule priorité

Quand tout paraît important, choisissez une seule action réaliste. Elle peut être très modeste : prendre l'air cinq minutes, préparer un repas simple, envoyer un message ou vous reposer sans culpabiliser.

Mon petit pas du jour
Aujourd'hui, une chose suffisante pour moi serait :

.....

Je saurai que c'est suffisant si :

.....

TIP 3 — Observer son énergie, sans se noter

À un moment calme, demandez-vous : « Mon énergie est-elle plutôt basse, moyenne ou disponible ? » Il ne s'agit ni de vous évaluer ni de forcer un changement, simplement de mieux repérer votre état du moment.

Danièle Moscheni • 06 79 72 37 99 • danielemoscheni-sophrologue.fr

Une pause de sophrologie en 3 minutes

Cette pratique courte peut vous aider à faire une pause et à porter attention à vos sensations. Installez-vous dans une position confortable, les yeux ouverts ou fermés selon votre préférence. Ne cherchez pas à respirer parfaitement.

1. S'installer

Posez les pieds au sol si cela vous convient. Sentez les points d'appui de votre corps sur la chaise ou le fauteuil.

2. Observer

Remarquez simplement votre respiration, sans la modifier. L'air entre, l'air sort. Si votre attention s'échappe, ramenez-la doucement aux appuis de vos pieds.

3. Relâcher

À l'expiration, laissez les épaules se déposer un peu si cela vient naturellement. Vous pouvez aussi desserrer la mâchoire ou les mains.

4. Revenir à soi

Demandez-vous : « De quoi ai-je besoin dans les prochaines minutes ? » Accueillez la réponse sans obligation d'agir tout de suite.

Mon repère

Je n'ai pas besoin de me sentir immédiatement mieux pour que cette pause ait sa place. Le simple fait de m'arrêter compte déjà.

À adapter à votre ressenti

Si vous ressentez un inconfort, une anxiété accrue ou des sensations désagréables, arrêtez l'exercice, ouvrez les yeux si vous les aviez fermés et revenez à ce qui vous rassure dans votre environnement. Vous pouvez simplement regarder autour de vous ou bouger doucement. Il n'est pas nécessaire de pratiquer un exercice qui ne vous convient pas.

La sophrologie est une pratique d'accompagnement et ne remplace pas un suivi médical ou psychologique lorsqu'il est nécessaire.

Danièle Moscheni • 06 79 72 37 99 • danielemoscheni-sophrologue.fr

Retrouver ses repères, un pas après l'autre

Se reconstruire ne signifie pas redevenir exactement la personne que vous étiez avant. Cette période peut être l'occasion d'identifier ce qui compte pour vous, ce qui vous soutient et ce qui mérite d'être réajusté. Vous n'avez pas à répondre à toutes ces questions maintenant.

TIP 4 — Repérer ce qui vous coûte et ce qui vous ressource

Pendant quelques jours, observez sans vous juger les situations qui vous fatiguent et celles qui vous font du bien. Il ne s'agit pas de tout changer immédiatement, mais de recueillir des informations sur votre fonctionnement.

Ce qui me coûte de l'énergie	Ce qui me ressource, même un peu

TIP 5 — S'autoriser une limite simple

Une limite n'a pas besoin d'être spectaculaire. Elle peut consister à demander un délai, à différer une réponse, à dire « je vais y réfléchir » ou à solliciter de l'aide.

> Une phrase à essayer
> « Pour vous répondre correctement, j'ai besoin d'un peu de temps. Je reviens vers vous lorsque j'aurai pu y réfléchir. »

Ma question-refuge

Quand je sens que je me mets à nouveau trop de pression, je peux me demander :

« Si je traitais ma situation avec autant de respect que celle d'une personne que j'aime, que changerais-je en premier ? »

Danièle Moscheni • 06 79 72 37 99 • danielemoscheni-sophrologue.fr

Ma boussole pour les prochains jours

Vous n'avez pas besoin d'un plan parfait. Choisissez un seul point de départ et laissez-vous le droit de l'ajuster.

Ce que je souhaite préserver

Une relation, une activité, un rythme, une valeur…

.....

Ce dont j'ai besoin davantage

Du repos, du soutien, du calme, de la clarté…

.....

Ce que je peux alléger

Une exigence, une tâche, une comparaison, une obligation…

.....

La personne à qui je peux en parler

Un proche, un professionnel de santé, un interlocuteur de confiance…

.....

Mon engagement doux pour cette semaine
Je choisis une action petite et réaliste :

.....

Je peux demander de l'aide si j'en ai besoin. Je peux aussi changer d'avis.

Un dernier rappel

La reconstruction n'est pas linéaire. Certains jours seront plus faciles que d'autres. Un moment de fatigue ne signifie pas que vous avez échoué, et vous n'avez pas à porter seul·e toutes les questions liées à votre santé ou à votre avenir professionnel.

Danièle Moscheni • 06 79 72 37 99 • danielemoscheni-sophrologue.fr

Et si vous n’aviez pas à tout reconstruire seul·e ?

Après un burn-out, il peut être difficile de savoir par où commencer : retrouver confiance, clarifier ses besoins, envisager un retour au travail ou explorer une autre voie. Prendre le temps de faire le point peut aider à remettre de la clarté dans cette période.

PHOENIX : un accompagnement pour se retrouver et redonner du sens

Créé par Danièle Moscheni, consultante RH et sophrologue d’entreprise, PHOENIX associe réflexion sur le parcours professionnel et temps dédiés à soi. L’accompagnement est personnalisé selon votre situation, vos besoins et votre rythme.

- Faire le point sur ses compétences, ses ressources, ses valeurs et ses motivations.
- Explorer des pistes professionnelles et construire un projet qui tient compte de ses priorités.
- S’accorder des temps pour soi avec des pratiques de sophrologie et de recentrage.
- Préparer la suite avec des étapes concrètes, réalistes et adaptées.

Vous souhaitez simplement en parler ?
Je vous propose un premier échange découverte de 30 minutes, sans engagement, pour faire connaissance et voir si cet accompagnement correspond à votre besoin.

Danièle Moscheni
Consultante RH · Sophrologue d’entreprise

06 79 72 37 99
www.danielemoscheni-sophrologue.fr

Résidence Vill’Âge, Baltzenheim (68320)
À 20 min de Colmar et de Sélestat · Interventions en entreprise en Alsace

Vous n’avez pas besoin d’avoir toutes les réponses pour faire un premier pas.

Ce guide propose des pistes de réflexion et de bien-être ; il ne constitue pas un diagnostic ni un traitement médical. En cas de symptômes persistants ou de difficulté importante, rapprochez-vous d’un professionnel de santé.