



## LES 5 ETAPES CLES POUR REBONDIR APRES UN BURN OUT

# Qui suis-je ?



**Catherine PY**

Fondatrice d'Envol & Moi  
Conseils et accompagnement des  
Transitions professionnelles  
**Spécialisée Burn out**

Je suis Catherine PY, experte de l'accompagnement des transitions professionnelles des personnes en burn out.

Psychologue du travail de formation, j'ai exercé pendant 20 ans des fonctions de Responsables Ressources Humaines au sein de grandes entreprises du secteur privé.

**J'ai traversé, comme vous, un burn out qui a bouleversé ma vie.**

Après mon arrêt de travail pour burn out, j'ai tenté de reprendre le chemin du travail : au bout de 3 jours j'ai compris que cela ne serait pas possible. Je ne pouvais pas faire comme avant, comme si de rien n'était, alors que ma façon de voir les choses et d'appréhender la vie, elle, avait changé.

Je quitte mon entreprise, et commence le long chemin de la rémission de cette « bête » : le burn out. Il a d'abord fallu l'accepter, le comprendre, le dompter... Comme vous, j'ai commencé à me projeter : à quoi allait bien pouvoir ressembler mon avenir professionnel ? De quoi avais-je envie ? De quoi étais-je encore capable ?

J'ai décidé de me faire accompagner pour y voir plus clair dans mes envies. Et c'est comme ça que j'ai changé ma vie en mieux ! J'ai compris que si j'avais décidé de suivre des études de Psychologie lorsque j'étais étudiante, c'est parce que ce qui m'intéressait plus que tout, c'était d'accompagner les autres, être utile aux autres. Autant vous dire, que ce n'était pas vraiment ce que je ressentais en tant que Responsable RH... Alors je me suis formée, j'ai saisi des opportunités pour réaliser des bilans de compétences. Cela m'a donné une expérience de l'accompagnement des reconversions. Je rencontre plusieurs clients qui viennent pour un bilan de compétences après un burn out. Forcément, mon profil, mon parcours les interpellent. Rares sont les consultants en bilans de compétences avec une expérience de RH et du burn out !

Petit à petit, j'adapte les méthodes et les outils à ce public. Mieux que personne, je peux les comprendre. Bien plus qu'un bilan, ce qu'ils attendent c'est de trouver comment changer leur vie.

**C'est comme ça qu'est né Envol & Moi. Pour vous aider à prendre votre envol vers une vie plus belle, en tous cas qui vous ressemble mieux, qui fait sens et qui respecte votre équilibre de vie.**

# Pourquoi ce guide ?



Comme je vous l'ai dit, moi aussi je suis passée par la case burn out...

J'ai fait des erreurs, je me suis trompée de chemin parfois. Mais j'ai appris...

Comme j'ai déjà testé, je peux maintenant vous conseiller sur ce qu'il ne faut pas faire et comment il faut s'y prendre !

L'idée de cet guide et de vous faire partager et profiter de ces enseignements.

Car oui, il y a des étapes incontournables pour rebondir après un burn out.

**Alors...prêt(e)?**

# Sommaire

1. Attendre le « bon moment » pour préparer l'avenir
2. Savoir repérer les signaux d'alerte pour mieux se protéger demain
3. Comprendre son burn out
4. Etablir le portrait-robot de votre emploi idéal
5. Passer à l'action

#1

## *Attendre le bon moment pour préparer l'avenir...*



### Les étapes du burn out

Il y a un avant, un pendant et un après burn out (si si !).

**Avant :** c'est la **phase de surchauffe, appelée aussi burn in**, la phase où nous courons partout, où nous nous sentons débordés, où nous n'avons plus le temps de rien, mais où nous tenons, on ne sait pas trop comment, rien que par les nerfs. Si nous regardons bien, notre entourage nous a fait quelques petits appels du pied pour nous dire « mais comment tu fais pour faire tout ça ?! », « tu devrais ralentir... ».

Mais ça, en période de burn in, nous ne l'entendons pas. Nous nous prenons pour « **Superwoman** » ou « **Superman** », nous sommes forts(es) et persuadés (es) qu'avec un peu plus de travail, ou un peu plus de repos, nous y arriverons...

**Nous commençons à avoir un certain nombre de symptômes, que nous n'écoutes pas** : insomnies, obsession du travail, journées à rallonge, travail le soir et le week-end, nous n'avons plus le temps de penser à soi, plus le temps pour prendre du bon temps avec ses amis ou sa famille. Nous devenons irritable, nous avons du mal à mémoriser, à nous concentrer, les priorités deviennent confuses, nous ne savons plus par où prendre le travail, nous avons parfois du mal à trouver nos mots... nous nous sentons fatigués(es), tout le temps, même le matin en se levant, nous ne récupérons plus.

**Le pendant :** Et puis un jour, le corps dit stop ! puisque tu ne m'écoutes pas, je vais te le dire autrement ! Les formes varient d'un individu à l'autre : pour certains, il sera impossible de se lever pour aller au travail, pour d'autres ce sera un malaise, une crise, voire pire...

**Point 0 :** Pour tous, un point commun : la visite chez le **médecin traitant** qui donne son diagnostic : « **troubles anxiodépressifs** » ; « **burn out** ». Quand nous le voyons écrit sur le certificat médical, nous n'y croyons pas...et pourtant, nous finirons bien par l'accepter.

**Point 1 :** S'en suit une descente aux enfers qui peut durer plusieurs semaines ou mois : **perte d'énergie, absence de tonus, pleurs, déprime** ...



**Cette première phase du « pendant » est la plus difficile à vivre :** nous ne nous reconnaissons plus, nous avons peur, nous nous demandons ce qu'il nous arrive, combien de temps cela va durer, comment nous allons nous en sortir...Nous craignons le regard des autres, nous avons honte, Nous pensons passer pour un(e) « faible », pour « un(e) nul(e) ». Bien sûr, nous pensons à l'après, et cela nous angoisse. Alors pour tuer l'angoisse dans l'oeuf, nous cherchons à combler le vide : puisque ce travail me rend malheureux, il faut que cela change ! Nous avons souvent 2 réflexes :

- **Certains tenteront de faire changer leur environnement de travail**, expliqueront à leurs managers ce qui ne va pas, et ce qu'il faudrait changer pour leur permettre de trouver un équilibre et reprendre le travail. Malheureusement, je constate (avec regret) que la plupart du temps, ce message, cet appel au secours, n'est pas entendu des entreprises. Trop compliqué à gérer, trop de changements à initier, trop de remise en question...souvent l'entreprise n'est pas prête à changer, et elle ne comprend pas (ou ne veut pas comprendre), que si elle ne change pas, elle perdra son / sa collaborateur(trice). Mais l'entreprise considère souvent qu'il sera plus facile de repartir avec un homme ou une femme « neuve » (balles neuves comme au tennis !), qu'avec le / la même, abîmée.



Cette absence de réponse, ou les mauvaises réponses que l'on nous donne, bien sûr, nous le vivons mal. C'est comme un couteau dans le dos : nous qui avons tant donné à cette entreprise, jusqu'à s'oublier soi-même, jusqu'à se rendre malade, nous nous rendons compte que nous ne comptons pas tant que ça, que la vie de l'entreprise continue sans nous. Rancœur, colère, sentiment d'injustice...et toujours cette déprime, cette envie de rien...



- **D'autres, chercheront illico, à trouver ailleurs, pour fuir cette réalité devenue insupportable** : n'importe quoi, pourvu que cela me permette de m'enfuir ! Nous postulons à « tout ce qui bouge ». C'est souvent une stratégie qui conduit à l'échec.

Pourquoi ? Parce qu'il est possible que nous ne soyons pas prêts(es) pour assurer un entretien de recrutement, que les émotions, la colère, la tristesse soient encore trop présentes, et bien sûr, nous passons à côté du poste. L'échec nous renvoie à notre propre questionnement sur nos capacités, et c'est le chat qui se mord la queue...l'échec renforce notre manque de confiance en nous, nous angoisse, accentue le sentiment d'être coincé(e), d'être dans une impasse et renforce notre mal-être.

Et tout ça ne fait que faire durer la phase 1...

**Alors quoi faire, me direz-vous ? Et bien tout simplement accepter de donner du temps au temps.**

Durant la phase de « déprime », il faut juste accepter de se reposer, se forcer à ne pas se mettre la pression sur l'après, couper les ponts avec votre contexte et relations professionnelles, accepter les aides extérieures si besoin, se faire du bien (ballades, massages, méditation...), prendre le temps, apprécier les petits bonheurs de la vie...et ça, jusqu'à ce que nous retrouvions suffisamment d'énergie. Mais vraiment retrouver de l'énergie, c'est-à-dire se sentir capable de faire des choses, plusieurs jours de suite, de se sentir en forme, gai(e). L'attente est plus ou moins longue. Pour certains, cela ne prend que quelques semaines, pour d'autres plusieurs mois, voire années. Il faut l'accepter, il n'y a pas d'autres voies...

### Point 2 :

**Et c'est là, le bon moment pour commencer à penser à l'après sérieusement. Pas avant...**



Vouloir aller trop vite, c'est prendre le risque de :

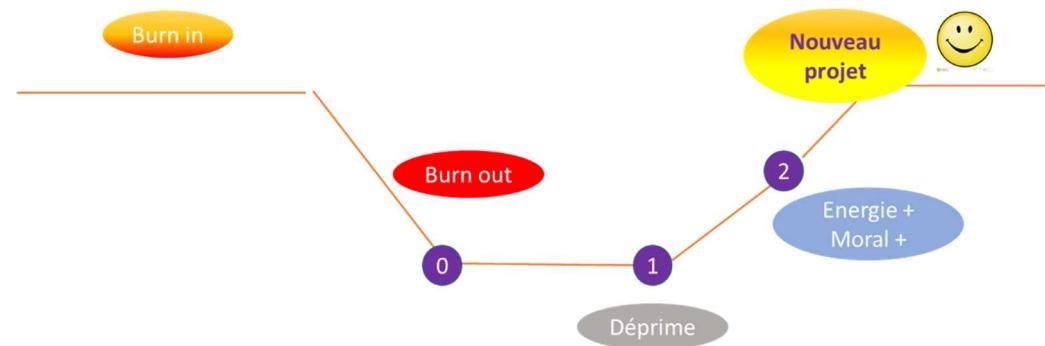
- Reprendre trop tôt son poste et les mêmes causes conduisent aux mêmes effets.
- Donner sa démission pour courir chez un autre employeur, sur un poste qui ne nous convient pas, et sans avoir pris le temps de comprendre ce qu'il c'était passé et de retomber dans la même galère...et à nouveau se cramer.

**A quoi le reconnaît-on le « bon moment » ?** Au retour de l'énergie, à un état d'esprit plus positif, une envie de retrouver du travail, mais pas n'importe lequel, pas n'importe comment et pas pour faire n'importe quoi. Nous sommes capables de parler de notre burn out avec du recul, sans colère, ni pleur. **Nous avons pris de la distance.**

Pourquoi est-ce si important d'attendre le bon moment ? Parce que se projeter dans l'avenir, cela consomme de l'énergie, cela peut angoisser aussi. Forcément nous nous posons des questions, il y a de l'incertitude. Si notre batterie n'est pas suffisamment rechargée, elle ne tiendra pas suffisamment longtemps et en tous cas, pas assez pour aller au bout du processus.

### Exercice pratique :

Alors, vous, où en êtes-vous sur l'échelle de temps du burn out ?



J'en suis à l'étape :

## **Ce n'est pas encore le bon moment pour préparer l'avenir pour vous ?**

Rassurez-vous, cela viendra ! Prenez soin de vous, reposez-vous, faites-vous plaisir : Vous êtes VOTRE priorité !

En attendant que votre « bon moment » arrive, rejoignez la page Facebook d'Envol & Moi et le groupe fermé, où les personnes qui connaissent ou ont connu un burn out se retrouvent, se rassurent, s'entraident : Vous ne serez plus seul(e) !

[Lien vers la page public Facebook : Envol & Moi](#)

[Lien vers le groupe privé Facebook : Rebondir après un burn out](#)

## **C'est le bon moment pour vous ?**

Alors je vous invite à prendre rdv avec moi, pour une séance découverte. Cela nous permettra de faire connaissance.

Vous m'expliquerez là où vous en êtes et je vous dirai comment je peux vous aider selon votre situation.

[Lien : rdv séance découverte](#)

## #2

# *Savoir repérer les signaux d'alerte pour mieux se protéger demain...*

Avec le recul, vous l'avez compris. Votre corps vous a envoyé plusieurs signaux d'alerte avant de craquer, mais vous n'avez pas voulu, pas su les entendre.

Alors je vous propose un petit flash-back : **listez tous les symptômes que vous a envoyé votre corps avant de craquer. Si vous les rencontrez à nouveau à l'avenir, Ils vous serviront de rappel à l'ordre...**

**Mes symptômes :**



**Listez maintenant « les garde-fous » que vous devrez mettre en place à l'avenir pour vous protéger si vous « entendez » à nouveau ces signaux d'alerte.**

**Mes garde-fous :**

Ex : ne pas quitter mon travail après 18h30, m'astreindre à des pauses quotidiennes, avoir une activité de loisir ressourçante au moins une fois par semaine...



## #3

### *Comprendre son burn out*



Qu'est-ce qui vous a conduit au burn out ? Le burn out, cela n'arrive pas à tout le monde. On l'appelle parfois « la maladie des bons élèves », ceux qui sont impliqués, qui veulent réussir, ceux qui sont parfois un peu trop perfectionnistes, qui ont une valeur travail très fortement ancrée en eux, souvent du fait de leur éducation. Une autre personne dans la même situation ne fait pas forcément un burn out. Le burn out est la rencontre d'une situation et d'une personnalité. Il faut un mix des deux, pour arriver au burn out.

Avant de repartir, il faut déjà comprendre ce qu'il nous est arrivé. C'est primordial pour éviter la rechute !

**Est-ce que cela pourrait vous arriver ailleurs ? La réponse est oui.** Il ne suffit pas de changer d'employeur pour régler le problème !

**D'où l'importance d'apprendre de ce qu'il s'est passé, d'en tirer les leçons pour éviter de lui permettre de repointer le bout de son nez !**

C'est la première étape de mes accompagnements, et c'est selon moi le plus important. Si nous ne travaillons pas ensemble, je vous invite à consulter un psychologue pour analyser ce point essentiel. Pourquoi ? Parce que pour réussir à changer il faut déjà réussir à comprendre son fonctionnement, d'où vient-il ? Que cherchons nous à combler par le travail ? Quelles croyances sont ancrées en nous et guident nos comportements au quotidien ?

Ne pas passer par cette analyse, c'est prendre le risque de refoncer tête baissée, dès que vous aurez retrouvé votre énergie...

**Alors et vous, avez-vous analyser la situation ?**

**Que devez-vous modifier dans votre fonctionnement pour éviter de rechuter ?**

## #4

# *Établir le portrait-robot de votre emploi idéal*



Eviter la rechute, cela commence par comprendre ce qui, dans notre fonctionnement, notre éducation, nos croyances, a « facilité » le burn out. C'est la phase 3.

**La phase suivante consiste à analyser ce qui, dans notre environnement de travail ne nous convenait plus et pourquoi.**

Était-ce lié à un style de management ? A un travail qui n'avait plus de sens pour vous ? Qui n'était plus en phase avec vos valeurs ? Le burn out est bien souvent relié à des choses plus profondes que la « simple » surcharge de travail ou de pression. Les raisons sont souvent plus larges que cela.

**Je vous invite à y réfléchir : Qu'est ce qui ne vous convenait plus dans votre environnement de travail ? Qu'est ce que cela peut dire de vous ? De vos besoins au travail ?**

**Tirez ensuite le fil : et posez-vous les questions suivantes .**

- Dans quel secteur d'activité aimeriez-vous travailler ?
- Quelle culture d'entreprise ?
- Quel style de management convient à votre personnalité ?
- Sur quelles missions aimeriez-vous vous concentrer ?
- .../...

## Décidez où se jouera votre avenir...

### Partir exercer votre métier ailleurs...

**Et oui, vous l'avez compris, avec cet exercice, vous êtes en train de cibler votre emploi idéal !** Vous allez recruter votre futur employeur ! ou créer votre futur job ! Bien sûr, il y a aura des concessions à faire, vous ne trouverez pas l'emploi parfait, mais dorénavant vous savez les environnements qu'il vous faut éviter et ce dont vous avez besoin.

Vous pourrez poser les bonnes questions en entretien, dire ce que vous recherchez, et vous verrez que les recruteurs seront rassurés de voir que la personne en face d'eux sait ce qu'elle veut. Si vous rentrez dans le cadre, tant mieux ! vous avez toutes vos chances ! Si ce n'est pas le cas et que vous n'avez pas le job, et bien c'est un mal pour un bien ! **Mieux vaut refuser le mauvais job que d'accepter de revivre un nouveau burn out !**

**Pour trouver, il faut d'abord savoir ce que l'on cherche !** Et c'est comme cela que vous éviterez la rechute.

### Et si c'est mon job qui ne me convient plus ?...

Pour certains l'exercice précédent aura permis de mettre en avant que ce sont les conditions d'exercice même du métier qui ne vous satisfont plus. Il est temps de penser à un autre projet, une autre voie...

**Dans ce cas, il est recommandé de vous faire accompagner.** On peut y parvenir seul bien sûr, mais cela prendra forcément plus de temps, et l'on a plus de chance de faire de mauvais choix.

Pour changer de vie, changer sa vie en mieux, il faut d'abord apprendre ou réapprendre à bien se connaître, se poser les bonnes questions, et cela demande de la méthode. Votre coach (moi je l'espère !!), vous apporte un effet miroir, vous pousse dans vos retranchements, remet en cause certaines de vos croyances limitantes, vous force à ouvrir le champ des possibles que vous n'auriez pas pu voir seul(e).

C'est un long cheminement, qui prend du temps. Mais **sincèrement, cela en vaut la peine !**

### Y retourner, mais en se préservant...

Pour d'autres, il ne sera pas forcément possible d'aller voir ailleurs, ou de changer de vie. Avez-vous songé à reprendre en temps partiel thérapeutique pour reprendre progressivement le rythme ? Parlez-en avec votre médecin traitant.

Quoi qu'il en soit, à temps partiel ou à temps complet, vous devez vous préserver. Vous pouvez bien évidemment demander des aménagements à votre employeur. Si vos demandes ne sont pas entendues, vous devez garder bien en tête vos engagements, vos garde-fous, pour vous préserver et ne pas replonger.

# #5

## *Passer à l'action*

### Et maintenant ?

Récapitulons :

- Pour vous c'est le bon moment. Si ce n'est pas encore le cas, et bien au moins maintenant vous le savez ! Chaque chose en son temps...
- Vous savez dorénavant écouter les signes de votre corps lorsqu'il est en surchauffe, et vous avez établi vos garde-fous pour vous protéger
- Vous savez ce que vous ne voulez plus et ce dont vous avez besoin dans votre futur professionnel
- Vous avez les idées plus claires
- Vous avez décrit votre « emploi idéal »
- **Il ne vous reste plus qu'à recharger vos batteries pleines de confiance, préparer votre CV en fonction de votre emploi idéal et préparer votre discours et stratégie de recrutement**



Ou

- **Vous avez compris que votre métier fait partie du problème et que vous devez faire un changement plus important : changer de voie, ou tout du moins l'adapter pour être plus en cohérence avec vos aspirations et préserver votre équilibre.**
- Vous avez retrouvé une dynamique, une énergie suffisante pour y travailler
- Vous avez envie de vous lever le matin pour rendre votre projet possible

Je vous invite à prendre rdv avec moi, pour une séance découverte. Cela nous permettra de faire connaissance, vous m'expliquerez là où vous en êtes et je vous aiderai au mieux par rapport à votre situation.

[Cliquez ici pour un rdv séance découverte](#)

**Alors...prêt pour débuter votre 2<sup>ème</sup> vie ?**

Vous souhaitez plus d'informations sur mes accompagnements ?

[Suivez ce lien vers le site web Envol & Moi](#)

[Et pensez à nous rejoindre sur Facebook !](#)

**Vous pensez à quelqu'un que ce guide pourrait aider ? Partagez-le !**

**A bientôt !**

**Catherine PY**

**[www.envol-et-moi.com](http://www.envol-et-moi.com)**

