



# PREVENTION ET ACCOMPAGNEMENT DU BURN OUT

## Accompagnement du burn out et de la reprise

*"Ce que nous ne voulons pas voir de nous-même nous revient sous forme de destin."* Carl Gustav Jung

**Votre collaborateur est en arrêt pour burn out et vous souhaitez pouvoir l'accompagner.** Nous vous proposons de le faire, en toute confidentialité, car, en situation de burn out, il a besoin de couper les ponts avec l'entreprise pour un temps. Le principe de l'accompagnement proposé : **l'important n'est pas ce qui nous arrive mais ce que l'on fait de ce qui nous arrive...** Tel un phœnix qui renaît de ses cendres, il s'agit de se servir de ce temps où la matière intérieure est à nu pour la travailler et faire émerger sa puissance intérieure.

Pour le collaborateur en situation de burn out :

### Vous avez besoin de :

- Comprendre les causes intérieures et extérieures qui vous ont amené à cette expérience de vie,
- Vous donner les moyens d'agir pour transformer cette expérience en opportunité d'évolution intérieure et de reconnexion à vous-même,
- Vous préparer à la reprise du travail,
- Vous mettre en conditions de réussite pour déterminer où et comment vous allez reprendre,
- Vous donner les moyens d'agir pour éviter les risques de rechute.

### Nous vous proposons :



#### PARCOURS OPPORTUNITE DE TRANSFORMATION

#### VOUS ETES EN ARRET POUR BURN OUT.

Au cours **d'une séance toutes les 2 à 4 semaines**, dans une approche **systémique**, nous éclairerons sous différents angles les **causes intérieures** (modes de fonctionnement, schémas mentaux, drivers, Ombre...) et **extérieures** (environnement) qui vous ont amené au burn out, ainsi que la façon dont vous pouvez **transformer cette expérience**. En vous reconnectant à vous-

même, vous pourrez, le moment venu, **vous mettre en mouvement** pour **reprendre** le travail en toute sécurité, en évitant une rechute.

Les 3 grandes étapes de cet accompagnement sont :

- ➔ L'exploration de **ce qui vous arrive** : votre état actuel dans ses aspects extérieurs (votre environnement professionnel et familial) et intérieurs (vos ressentis, perceptions, votre santé physique).
- ➔ L'exploration des **schémas mentaux et modes de fonctionnement** qui vous ont amené jusqu'au burn out, grâce à des approches variées (vos parts d'ombre, votre scénario de vie,...)
- ➔ L'exploration de **ce qui émerge pour vous**, par la reconnexion à ce que vous êtes profondément. Nous envisagerons les options vers lesquelles vous tendez et qui s'offrent à vous, afin de **préparer la reprise du travail**.

Le livre "*Le burn out, une opportunité de transformation intérieure*" vous sera offert en début de Parcours.



#### PARCOURS REBONDIR

#### VOUS VOUS PREPAREZ A REPREDRE LE TRAVAIL.

Au cours **d'une séance toutes les 2 à 4 semaines**, nous éclairerons sous différents angles les **causes intérieures et extérieures** qui vous ont amené au burn out, ainsi que la façon dont vous êtes en train de transformer cette expérience pour **vous reconnecter à vous-même**.

➔ *Avant la reprise* : nous explorerons les **options professionnelles** les plus en adéquation, afin de pouvoir mettre en place les actions appropriées pour la reprise. Cette réflexion et ces actions vous permettront d'être le mieux préparé possible pour **reprendre le travail en toute sécurité**.

➔ *Après la reprise* : vous pourrez **partager et mettre en perspective la façon dont vous vivez la reprise**, car ce sera l'occasion pour vos schémas de fonctionnement de remonter à la surface. Vous ancrerez la transformation que vous avez opérée pour continuer à avancer en toute solidité, en évitant une rechute.

Le livre "*Le burn out, une opportunité de transformation intérieure*" vous sera offert en début de Parcours.