



PREVENTION ET ACCOMPAGNEMENT DU BURN OUT

Animation de Groupes de Parole *burn out*

L'important n'est pas ce qui nous arrive mais ce que l'on fait de ce qui nous arrive...

Perte de sens, fatigue ou culpabilité sont parmi les caractéristiques des personnes en burn out. Prendre conscience que d'autres sont dans la même situation, échanger en toute transparence et dans la neutralité permet de prendre du recul sur sa propre situation. L'objectif n'est pas de se plaindre mais de comprendre et transformer ce qui nous arrive. La **puissance de la présence du groupe**, dans la **bienveillance sans complaisance**, est un **levier** qui permet de **rebondir sur cette expérience**.

Vous avez besoin de :

- Comprendre ce qui vous arrive,
- Partager ce que vous vivez en toute confidentialité et bienveillance,
- Vous mettre en mouvement pour vous reconnecter à vous-même,
- Vous préparer à reprendre le travail,
- Eviter les risques de rechute.

Nous vous proposons :



ATELIER BESOIN

Vous êtes DRH ou manager et vous souhaitez mettre en place un groupe de parole autour du burn out.

Au cours de cet atelier de **2h**, nous clarifierons votre **besoin** et ferons émerger les **enjeux** associés grâce à une approche **systemique**.

L'atelier Besoin peut être suivi du Parcours Ouverture.



PARCOURS OUVERTURE

Ce **parcours collectif** de **5 à 15 personnes** a lieu sur **5 à 10 séances** de **3 heures**, espacées de 3 à 4 semaines.

Il s'articule autour de 3 grands axes :

- ➡ 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**.

Autour d'échanges, il s'appuiera sur des **exercices individuels et collectifs** basés sur l'approche intégrale de Ken Wilber, l'analyse transactionnelle (scénario de vie), l'approche jungienne (parts d'Ombre, inconscient personnel, synchronicités), les constellations systémiques, ...

Pour aller plus loin, voir : Livre [Le burn out, une opportunité de transformation intérieure](#), L'Harmattan, 2019, Conférences inspirantes.