

Bénédicte Costedoat-Lamarque

L'Harmattan
Antidote(s)

Le *burn out*, une opportunité de transformation intérieure



L'Harmattan

COMMUNIQUÉ DE PRESSE

Le burn out, une opportunité de transformation intérieure :

Le livre de Bénédicte Costedoat-Lamarque
pour faire émerger notre puissance
intérieure

Le burn out, en constante augmentation, prend une ampleur alarmante.

En France, près des deux tiers des salariés (63%) se sentent potentiellement concernés par cet état d'épuisement professionnel. De plus, un cadre sur deux estime avoir déjà subi un burn out et 40% d'entre eux n'ont pas osé en parler avec leur supérieur hiérarchique.

Et en cette fin d'année 2020, la situation est particulièrement anxiogène, mettant encore plus de pression sur les Français : alors que les autorités sanitaires craignent les effets d'une seconde vague, que les restrictions se multiplient en France et que certains pays vont même jusqu'au reconfinement, la crise économique et sociale se fait sentir depuis plusieurs semaines : augmentation du chômage, développement des plans sociaux, etc.

C'est dans ce contexte, à la fois pour aider les personnes qui vivent une situation de burn out, et les organisations, dans une logique de prévention, que [Bénédicte Costedoat-Lamarque](#) (Executive Coach des Organisations, auteure et conférencière TEDx) présente son livre : **Le burn out, une opportunité de transformation intérieure** (éditions L'Harmattan).

À partir de son expérience personnelle, l'auteure éclaire de façon pragmatique l'expérience du burn out sous des angles originaux et variés pour que chacun, individu, organisation ou accompagnant (famille, coach), puisse s'emparer de cette question et trouver les ressorts pour en faire une opportunité de transformation.



« Dans ces situations délicates, 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, chacun.e peut profiter de ce temps où sa matière intérieure est à nu pour la travailler et faire émerger sa puissance intérieure. »

BÉNÉDICTE

Continuer à se construire pendant le burn out

Le burn out, c'est un peu un effondrement sur soi-même, avec un épuisement total physique et psychique. Ce sont en général les personnes surinvesties qui l'expérimentent, la plupart du temps suite à une profonde perte de sens dans leur contexte professionnel, ou parfois personnel.

Souvent, l'amalgame est fait avec la dépression, mais un burn out n'est PAS une dépression, bien qu'il puisse parfois y amener. Ce n'est pas non plus un coup de fatigue passager, car des vacances ne suffisent pas à se remettre sur pied. Et ce n'est pas non plus un signe de faiblesse : les personnes en burn out ont montré une endurance physique et psychique qui les a amenées à largement repousser leurs limites avant de sombrer.

Dans ce livre, l'auteure tord aussi le cou à une autre idée reçue : non, il ne faut pas attendre tant bien que mal que le burn out soit fini pour faire quelque chose !



Bénédicte a donc décidé d'aborder le burn out sous différentes approches qui permettent à ceux qui le vivent ou qui l'accompagnent de comprendre ce qui se passe et se mettre en mouvement. En effet, elle aborde à la fois **l'esprit et le corps** pour permettre de dénouer ce qui se joue vraiment à l'intérieur de soi, en ayant toujours une approche pragmatique.

Elle partage à la fois les idées qui l'animent et leur mise en œuvre concrète, à travers sa propre expérience notamment.

« J'aimerais que chaque lecteur puisse trouver des pistes et des moyens de cheminer concrètement dans sa vie. En nous transformant intérieurement, nous contribuons d'ailleurs à transformer notre environnement, et nous faisons notre part du colibri pour aider à faire évoluer la société. »

BÉNÉDICTE

Les (grands) petits plus du livre

- › **Une approche résolument constructive**, pragmatique et positive, qui s'appuie sur le principe suivant : nous ne sommes pas responsables de ce qui nous arrive mais nous sommes responsable de ce que nous en faisons.
- › **Une opportunité de prise de recul** : entremêlant approches originales et exercices pratiques, ce livre met en perspective sur ce qui nous arrive et notre façon d'y réagir. Il éclaire à la fois la personne en burn out, et tout accompagnant, proche ou professionnel de l'accompagnement, en lui permettant de se mettre en mouvement pour transformer cette expérience délicate à vivre en opportunité d'accélération intérieure.
- › **Un grand nombre d'angles de vue**, tous originaux : physique quantique, neuroplasticité du cerveau, approche jungienne, neurotransmetteurs, aromathérapie, etc.
- › Un ouvrage qui partage **une expérience de vie**, dans laquelle les lecteurs et les lectrices peuvent se reconnaître, tout en étant étayé par **des concepts ou des informations scientifiques**.

Sommaire

Préface

Avant-Propos

CHAPITRE 1 : Mais que m'arrive-t-il ?

- › Il était une fois
- › Savoir où l'on en est : Des signes annonciateurs, Premières actions...
- › Pourquoi moi ?
- › Idées reçues sur le burn out : Le burn out n'est pas une dépression, ni un trouble psychiatrique, Le burn out n'est pas un signe de faiblesse, Le burn out n'est pas un coup de fatigue passager, Alors, au final, de quoi s'agit-il ?
- › Mais que lui arrive-t-il ? L'expliquer à son entourage
- › Un schéma vaut mieux que mille mots

CHAPITRE 2 : Subir le burn out ou le transformer ?

- › Et si c'était une bonne nouvelle ? : Enfer ou Paradis ?, Homéostasie, quand tu nous tiens
- › Le processus d'individuation ou Être en conscience : Déposer le masque, Rencontre avec l'Ombre, Mariage des principes masculin et féminin, Rencontre avec l'archétype Lumière
- › Mon Ombre me parle !
- › Le feu intérieur ou la transmutation alchimique
- › Il est temps de revoir mon programme : Ce qu'éclaire l'analyse transactionnelle
- › Éclairage quantique et énergétique : Le potentiel quantique, à la fois radar et champ d'informations, Les moments de conscience, L'intrication quantique

- › La puissance de l'intention : L'émission de biophotons, La connexion au champ d'informations, Le principe de rétrocausalité, Comment faire ?
- › Et le corps dans tout ça ?! : Utiliser notre cerveau et sa neuroplasticité, Neurotransmetteurs, plantes et alimentation, Tai Chi Chuan, Méditation, Acupuncture, Etiomédecine, Hypnose et auto-hypnose, La marche, tout simplement, Et c'est pas fini !
- › Se faire accompagner

CHAPITRE 3 – Et maintenant ?

- › Le guérisseur blessé : La notion d'archétype
- › Sur quoi s'appuyer pour la reprise du travail, ne nous emballons pas... : Choisir où nous investissons notre énergie, Se mettre en conditions de réussite, Les options, C'est le moment d'appeler un ami, J'ai nommé Socrate
- › Plus largement, de l'égo à l'éco dans la société
- › Une approche intégrale

Epilogue

Merci !

Glossaire

Bibliographie et Sitographie

Extrait

“Mais tu as déjà les deux pieds dedans !” s’écrie l’analyste jungienne avec qui je travaille. Je venais de lui dire que je me sentais borderline, à la limite du burn out.

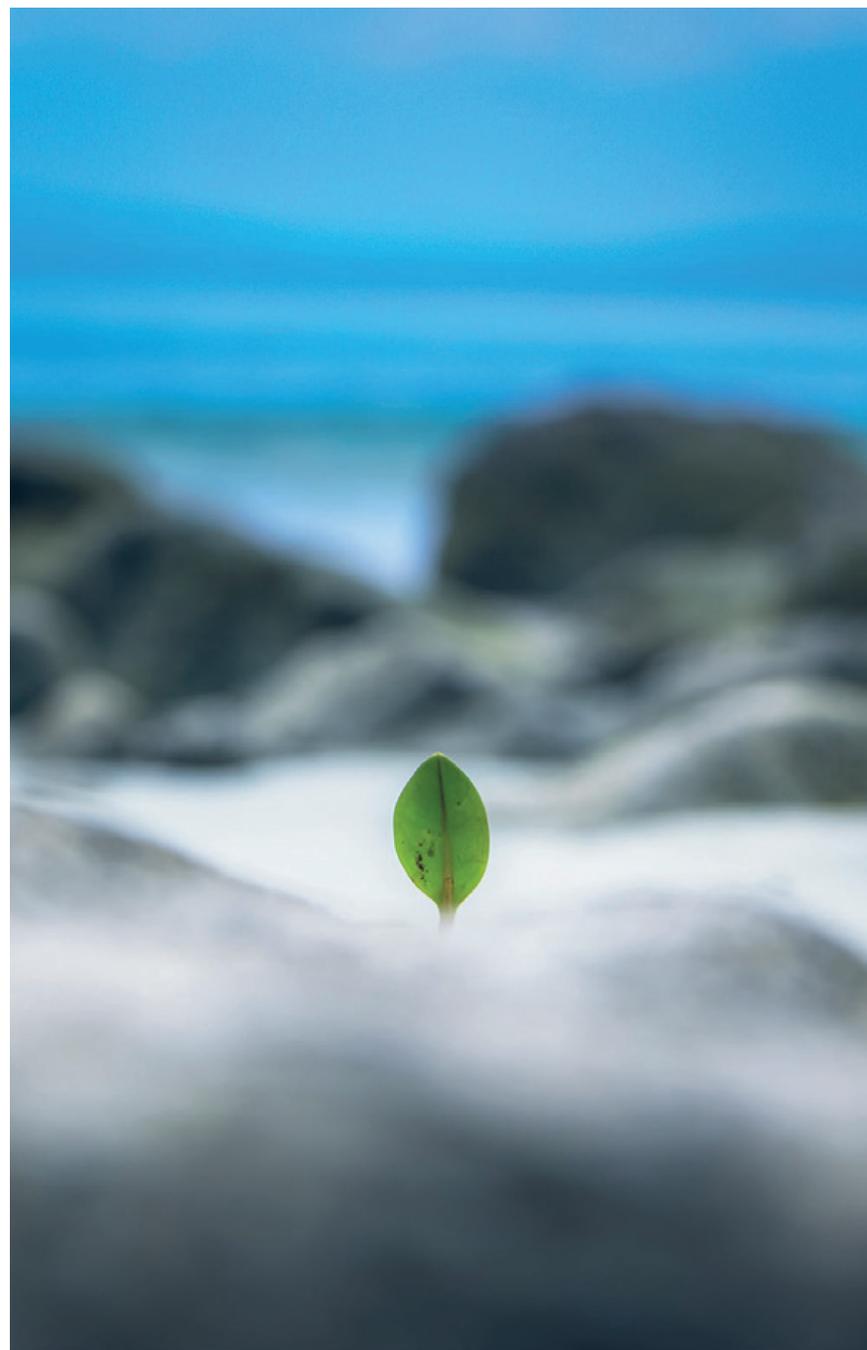
La prise de conscience est fulgurante, j’accepte enfin ce que je savais déjà sans vouloir me l’avouer.

Nous sommes en mars et depuis plusieurs mois je sens que j’ai atteint mes limites. Je me sens profondément triste intérieurement. Moi qui adore plaisanter et jouer sur les mots, j’ai même du mal à comprendre les plaisanteries de ma famille. Je n’arrive plus à lever les yeux quand je marche dans la rue, j’avance le regard bas. Cette tristesse entraîne comme un effondrement sur moi-même. Une grande fatigue s’est emparée de moi et m’empêche de marcher. J’avance à la vitesse d’une petite mamie de 90 ans (tous mes respects aux petites mamies de 90 ans), et je suis totalement épuisée après un trajet de 100 mètres...

Moi qui avais la chance d’avoir une énergie titanesque, passionnée de mon métier de coach d’organisations, animant de grands groupes, fourmillant d’idées, pleine d’envies pour accompagner l’entreprise et les personnes... Contribuer à « faire grandir » est ce qui me passionne.

Moi qui avais habitué mon entourage à organiser, prévoir, agir, bouger. Tout cela s’effondre d’un coup.

Ils ne comprennent pas... et moi non plus.”



Témoignages de Lecteurs.trices

Voici un aperçu des témoignages laissés par les lecteurs et les lectrices sur Amazon ou LinkedIn :

« Après plusieurs épisodes de Burn-out j'ai eu l'opportunité de découvrir ce livre et Bénédicte lors d'une conférence. J'ai eu un immense plaisir à trouver un support dans lequel le processus du burn-out était si clairement expliqué. Au-delà de l'identification de ce "processus", j'y ai trouvé des conseils, des exercices pour faire de cette expérience une véritable transformation. Je vous invite vivement à le lire et à l'offrir aux personnes de votre entourage qui pourrait connaître ou avoir connu le burn out afin de mettre plus de lumière dans ce moment de souffrance. Je conseille de le partager lorsque la personne se sent en capacité de le lire pour avancer. »

« Une lecture positive et éclairante sur le burn out. Pourquoi ne pas l'envisager comme une opportunité ? Ce livre a réellement été un déclencheur pour moi, une façon de capitaliser sur mon vécu et d'en tirer les conséquences pour l'avenir. L'auteure, dotée de solides connaissances théoriques, nous aide à cheminer vers une meilleure écoute de notre corps et de notre esprit pour sortir grandis de l'expérience du burn out. J'ai déjà à plusieurs reprises recommandé ce livre et continue à le faire. »

« Le fait de partager ses expériences et de chercher des pistes très variées pour apprendre à écouter son corps et son esprit sont source d'espoir et de motivation pour changer d'altitude et se poser les bonnes questions. »

« Excellent livre, plein de finesse et loin des caricatures. Il donne un exemple de parcours de développement pour se reconstruire qui ouvre des pistes de réflexion très intéressantes. »



« A lire absolument pour comprendre le burn out de l'intérieur. Voici un des meilleurs partages d'expérience sur le burn out. Au-delà des recettes et des analyses caricaturales, le partage approfondi d'un chemin de transformation personnelle, empreint d'une philosophie de l'acceptation et de la transmutation d'une expérience traumatisante certes, mais riche d'enseignements salutaires pour celui ou celle qui veut écouter ce que le corps dit. Concrètement vous allez aussi sans doute découvrir des pistes d'exploration auxquelles vous n'avez pas pensé. Un livre plein de ressources, d'espoir et qui donne envie de se prendre en main pour dépasser le burn out. »

« Je le lis avec beaucoup d'attention ce moment. C'est passionnant de voir ces angles de vue transformés en opportunités de reconstruction. »



Prévenir le Burn out et accompagner les transformations individuelles ou collectives

Au-delà du livre, Bénédicte anime des **conférences et des ateliers** sur la prévention du burn out, ainsi que sur les transformations d'entreprise.

Voici quelques exemples de conférences déjà réalisées :

- › Le rôle du leader et des RH dans la transformation ;
- › Les organisations apprenantes ;
- › Du Lean à l'intelligence collective ;
- › Innovation managériale et management responsabilisant : de quoi parle-t-on, comment le mettre en œuvre ? ;
- › Comprendre et transformer le burn out.

[VOIR LA CONFÉRENCE TEDX](#)

TEDx

En parallèle, elle propose aux entreprises du **coaching** d'organisations, coaching d'équipe et coaching individuel de dirigeants ou hauts potentiels, afin d'accompagner les transformations individuelles et collectives.

Enfin, Bénédicte intervient auprès de coachs, de consultants et de managers pour **superviser et analyser leurs pratiques professionnelles**. Il peut s'agir d'une prestation réalisée dans un cadre collectif ou lors de séances individuelles, soit durant un atelier unique ou lors de parcours composés de 8 ateliers au rythme d'un atelier par mois.

A propos de Bénédicte Costedoat-Lamarque



Executive Coach des Organisations, auteure et conférencière (TEDx), Bénédicte COSTEDOAT-LAMARQUE a occupé pendant plus de 20 ans des postes de management opérationnel et de coordination internationale au sein d’AIRBUS dans les domaines Qualité, Lean, Stratégie & Innovation et RH, notamment avec des fonctions de Responsable Qualité ou de Responsable de l’Accompagnement du Changement. Au sein de ses différents postes, elle a mis en œuvre avec ses équipes des pratiques d’innovation managériale et d’organisation apprenante.

Aujourd’hui, fondatrice de la SAS BE CHANGE LIVE, elle accompagne les dirigeants et leurs équipes dans les transformations organisationnelles, managériales et culturelles. Sa pratique systémique favorise non seulement le développement de modes collaboratifs et d’innovation managériale, mais aussi la mise en mouvement de l’organisation grâce à des actions ciblées.

Superviseur de coaches et de professionnels (groupes d’analyse de pratiques), médiateur, facilitatrice en intelligence collective et spécialiste des hauts potentiels, elle accompagne aussi les démarches autour des risques psycho-sociaux, dans une intention de prise de recul et de responsabilisation.

Passionnée par les transformations d’entreprises et individuelles, elle est conférencière sur les nouveaux modes de management centrés sur l’humain et le collaboratif, ainsi que sur la prévention et l’accompagnement du burn out, au niveau individuel et collectif.

Sa conférence TEDx “Mon futur est déjà dans mon présent : le mouvement de la transformation” vise à nous reconnecter à nos potentialités, grâce à ce qu’amènent la physique quantique et C.G. Jung, le tout structuré autour de la Théorie U.

Elle est auteure de “Le burn out, une opportunité de transformation intérieure” (L’Harmattan, 2019) et co-auteure de l’ouvrage « Le Guide de l’organisation apprenante » (Eyrolles, 2018) issu de “La Cinquième discipline” de Peter Senge.

Actuellement, elle travaille à la rédaction de son deuxième livre qui porte un regard innovant sur les transformations d’entreprise.

Informations pratiques



“Le burn out, une opportunité de transformation intérieure” de Bénédicte Costedoat-Lamarque

- › Editeur : L’Harmattan
- › Dimensions 13.5 x 1.14 x 21.5 cm
- › ISBN :978-2343178509
- › 198 pages
- › Prix : 20 € broché, 14,99 € format Kindle



Be Change Live

Pour en savoir plus

Commander le livre : <https://www.amazon.fr/burn-out-opportunit%C3%A9-transformation-int%C3%A9rieure/dp/234317850X>

Site web : <https://be-change-live.com/>

 <https://www.linkedin.com/in/b%C3%A9n%C3%A9dicte-costedoat-lamarque/>

 https://www.youtube.com/channel/UCjL9bcg00Hm7h7lowt_A3lg?

Contact presse

Bénédicte Costedoat-Lamarque

E-mail : benedicte.cl@be-change-live.com

Tel : 06 68 74 56 36