

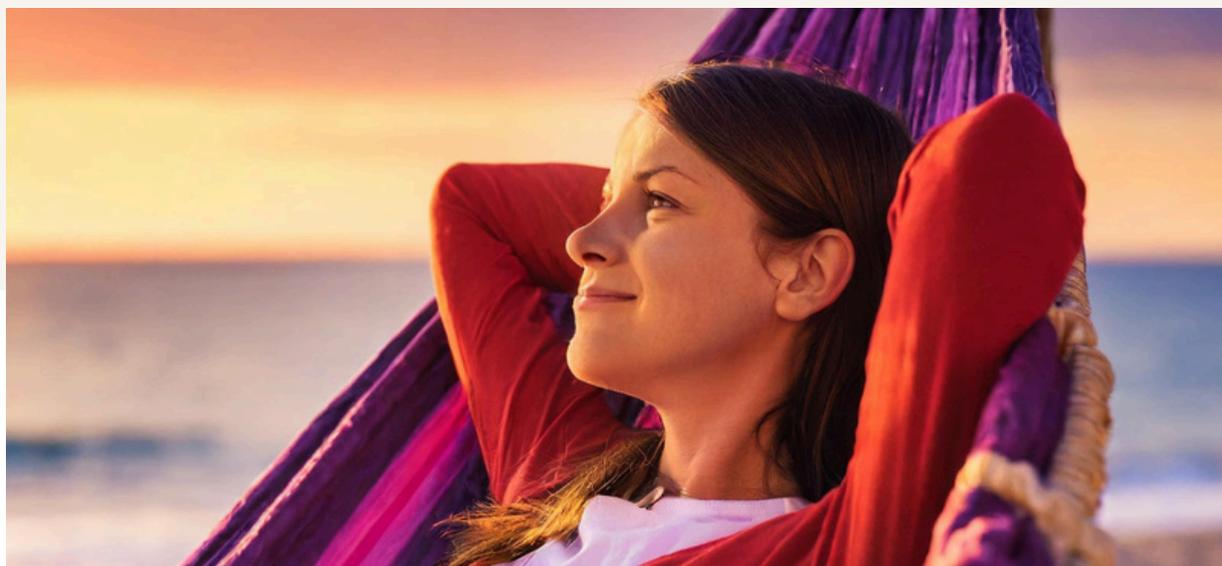
CONFIANCE & SÉRÉNITÉ

EN 15 MINUTES PAR JOUR

Routine Quotidienne

BIENVENUE !

Le stress, cette force qui s'insinue dans nos vies, perturbe notre équilibre mental et émotionnel. Il est temps de prendre une profonde inspiration et de faire une pause pour découvrir une méthode naturelle et puissante qui peut vous aider à trouver la sérénité et la confiance intérieure dont vous avez tant besoin. Bonne nouvelle : seulement 15 minutes par jour suffisent !



Merci d'avoir téléchargé ce livre numérique. Dans celui-ci, vous trouverez une routine simple combinant journaling, pranayama et méditation. Ces pratiques millénaires offrent une voie tangible vers le bien-être, et la maîtrise du stress.

Imaginez un monde où vous pouvez affronter tous les défis de la vie avec calme et confiance, en puisant dans votre propre réservoir de paix intérieure : c'est possible !

Vous aspirez à une existence plus épanouissante, sans stress, avec une meilleure gestion de vos émotions ? Les outils que je vous propose vous permettront de vous reconnecter profondément à vous-même, d'apaiser votre esprit agité et de retrouver un équilibre.

Dans les pages qui suivent, vous découvrirez des conseils pratiques, des techniques et des exercices simples, mais puissants qui vous aideront de manière pratique dans votre quotidien. La sérénité à portée de clic ! 😊

Il est temps de faire le premier pas vers une vie plus tranquille. Préparez-vous à tester des méthodes éprouvées et à embrasser un nouveau mode de vie qui vous permettra de gérer efficacement votre stress et de cultiver votre paix intérieure. Prête à commencer ce voyage transformateur ?

CONTENU

Pour profiter un maximum de cette routine, voici 3 actions rapides à effectuer au préalable.

CONTENU VIDÉO À REGARDER :

- Tutoriel de la respiration complète
- Tutoriel vidéo de Nadi Shodana.

CONTENU PDF À IMPRIMER : Journal de bord



ROUTINE EN 3 ÉTAPES

- VIDÉO : 5 minutes de pranayama ;
- VIDÉO : Méditation guidée de 5 minutes — Focus sur les sensations auditives ;
- PDF : Exercice rapide de suivi et de réflexion

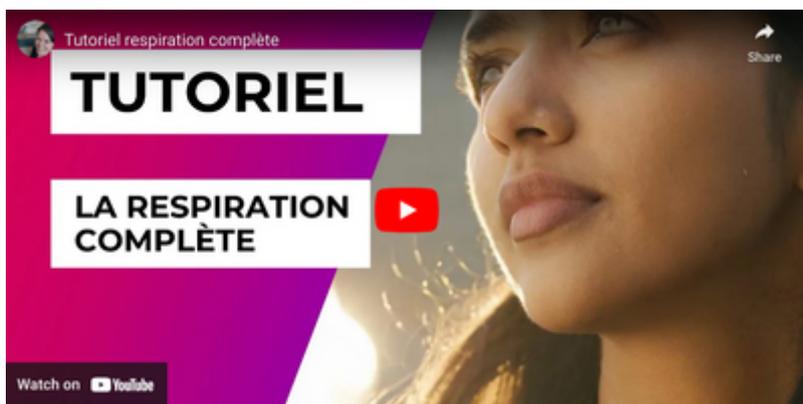
COMPRENDRE POUR AGIR

- Stress & Burnout :
 - Pourquoi êtes-vous stressé ?
 - Évaluez votre stress avec le PSS-10 ;
 - Les 12 étapes du burnout ;
 - Comment se remettre d'un burnout ou l'éviter ?
- Soutenir la convalescence, améliorer votre résilience face au stress et votre confiance en vous
 - Peurs, croyances limitantes et confiance en soi
 - 8 étapes pour retrouver la confiance
- Pour aller plus loin
- Ressources complémentaires
- À propos de l'auteure

AVANT TOUTE CHOSE

Pour profiter un maximum des bienfaits des techniques évoquées, je vous invite à regarder ces vidéos tutoriel maintenant et à imprimer le document fourni en page suivante avant votre pratique.

APPRENDRE LA RESPIRATION COMPLÈTE



➡ [Cliquez ici pour accéder à la vidéo](#)

APPRENDRE LA RESPIRATION ALTERNÉE



➡ [Cliquez ici pour accéder à la vidéo](#)

MON JOURNAL DE BORD

Date :

Ma liste de taches

.....

.....

.....

Espace de libre expression de mes émotions, mes ressentis :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Je suis fière de moi parce que :

.....

.....

.....

Je suis reconnaissante pour :

.....

.....

.....

LA ROUTINE EN 3 ÉTAPES

Les premières heures de la journée sont un moment précieux. En commençant celle-ci avec des habitudes saines, vous influencez positivement son déroulement. Prenez rendez-vous avec vous-même chaque matin dès le réveil pour vous occuper de vous avant toute chose. Grâce à une mise en condition positive, au pranayama et à la méditation, vous cultivez votre bien-être physique et mental. Pour une expérience optimale, accordez-vous ces moments à des moments où vous serez sûre de ne pas être dérangée. Personnellement, le moment que je préfère est le petit matin !

01. CONDITIONNER LE CORPS ET L'ESPRIT À LA DÉTENTE



➔ [Cliquez ici pour accéder à la vidéo](#)

02. CHASSER LES RUMINATIONS



➔ [Cliquez ici pour accéder à la vidéo](#)

03. ADOPTER UN ÉTAT D'ESPRIT POSITIF

- Avant de commencer votre journée, notez les 3 tâches les plus importantes. Pas de pression, si allez au travail en fait partie, notez-le ! L'objectif est justement de ne pas se surcharger.
- Prenez quelques instants pour observer votre état psychologique et émotionnel. Comment vous sentez-vous ? Que se passe-t-il à l'intérieur ?
- Notez la ou les victoires du jour ou du jour précédent. N'oubliez pas, certains jours, même se lever du lit est une victoire alors félicitez-vous pour ça !
- Écrivez une ou plusieurs choses qui vous remplissent de gratitude (plus vous êtes précis, mieux c'est !).

POURQUOI ÊTES-VOUS STRESSÉE ?

S'il y a bien une chose que chacun de nous connaît et a déjà expérimentée, c'est le stress ! Rien de plus normal : les causes de stress sont avant tout physiologiques. Si ce réflexe nous a permis de survivre et de nous adapter durant les périodes préhistoriques, les facteurs de stress sont aujourd'hui bien différents.



CAUSES DE STRESS PHYSIOLOGIQUES

Le stress est avant tout une réponse hormonale à un stimulus extérieur. Les deux hormones du stress sont le cortisol et l'adrénaline.

CORTISOL

Le cortisol est une hormone fabriquée par les glandes surrénales. Il fait partie de la même famille que la cortisone : les corticostéroïdes. Elle exerce un rôle crucial dans la régulation du glucose sanguin. Elle libère le sucre stocké dans l'organisme quand celui-ci fait face à une demande accrue d'énergie — pour fuir face à un prédateur par exemple. En plus de son implication dans le métabolisme des graisses et des protéines, cette hormone agit comme un anti-inflammatoire et contribue à réguler le sommeil.

Le cortisol suit un cycle régulier de sécrétion, atteignant son pic entre 6 et 8 heures du matin. Elle diminue progressivement pour atteindre son niveau le plus bas le soir. En temps normal, sa sécrétion ne devrait donc pas nous empêcher de dormir 😊, ce qui arrive pourtant fréquemment lorsque nous sommes tendus.

ADRÉNALINE

L'adrénaline est également produite par les glandes surrénales. Ce n'est pas le même type d'hormone : celle-ci a le rôle d'un neurotransmetteur, c'est-à-dire qu'elle va permettre le passage d'un message entre deux neurones. Elle a une mission prédominante dans le système nerveux sympathique – celui qui induit la réaction de Fight or Flight. Elle fait partie du même groupe d'hormones que la dopamine. L'adrénaline est libérée dans le sang en réponse à un stress, à un danger et même à une émotion.

Les conséquences sur notre corps sont immédiates :

- Accélération du rythme cardiaque ;
- Augmentation de la glycémie via le cortisol pour nourrir notre masse musculaire ;
- Diminution du débit sanguin vers les organes « annexes » (ceux qui gèrent la digestion par exemple) ;
- Augmentation du débit sanguin vers le cœur et les muscles.

En gros, l'adrénaline prépare notre corps à l'action !

FUITE, LUTTE ET INHIBITION

Face à un stress ou à un danger, notre instinct de survie se réveille. Il peut se manifester de 3 manières différentes. Même si les risques qui nous menacent ne sont plus les mêmes qu'il y a un millier d'années, notre fonctionnement, lui, n'a pas changé. Fuir le danger C'est la réaction instinctive commune à tous les êtres vivants qui n'ont encore jamais connu le stress. Elle consiste tout simplement à éviter la menace. Imaginez : vous vous retrouvez face à une horde de loups ou de renards affamés ayant décidé de vous avoir pour dîner. Votre première réaction ? La fuite, bien sûr ! Bon, cette hypothèse est peu probable de nos jours. Mais elle s'applique quand même à des situations du quotidien. Une réaction dans laquelle beaucoup peuvent se reconnaître ! Rappelez-vous la dernière fois que vous avez dû prendre la parole en public... 😊

Quel est votre premier réflexe lorsque vous êtes en salle d'attente ? Vous prenez votre téléphone portable. Pourquoi ? En vous divertissant, peut-être que ça vous aide tout simplement à éviter de penser à des choses désagréables, comme votre travail, votre solitude, ou que sais-je encore. À votre manière, vous fuyez l'inconfort.

COMBATTRE L'ENNEMI

N'oublions pas que nous sommes avant tout des animaux ! Pour protéger votre nourriture ou votre territoire, vous pouvez agir en imposant votre force et votre place de leader pour défendre vos biens. Reprenons l'exemple de la vie sauvage. Imaginons maintenant que vous vous retrouviez piégé face à ce même groupe d'animaux. Vous n'avez plus le choix. Vous battre ou mourir ! Et à ce stade-là, l'instinct de survie est encore présent.

On est d'accord : aujourd'hui, la probabilité que vous vous retrouviez face à une bête sauvage est plutôt faible. Mais ce sont les mêmes mécanismes qui entrent en jeu lorsque vous allez rentrer en situation de conflit avec une autre personne. Vous vous êtes probablement déjà retrouvé face à un supérieur hiérarchique qui avait besoin de vous écraser pour justifier sa place dans « la chaîne alimentaire ». Soit vous fuyez le conflit, soit vous vous battez (pas avec les mains hein ! 😬) pour maintenir votre propre place.

DEVENIR INVISIBLE OU, LE CAS ÉCHÉANT, UNE PROIE

Dans cette suite de comportements innés, la troisième et dernière réaction est celle de littéralement faire le mort. On ne bouge plus, on ne réagit plus, jusqu'à ce que le danger soit éloigné. Selon les situations, c'est plus ou moins efficace. Pour un homme sauvage, je doute que la technique du mort suffise à tromper l'instinct de chasse des loups ! Pour nous, hommes modernes, c'est une autre histoire. Et en fait, ce sont ces schémas qui sont impliqués dans le processus du burnout qui mène à la dépression.

UN SCHÉMA TOUJOURS VALIDE

D'abord, vous ignorez ces symptômes qui vous embêtent.

Je ne dors pas bien ? C'est normal, en ce moment c'est stressant au boulot. Votre boss vous pose une question, vous ne savez plus quoi répondre, car vous avez un énorme trou de mémoire. Pas grave, je vais réapprendre ce que j'ai oublié ! Ah oui tiens, c'est vrai, maintenant que tu me le dis, j'ai mal au dos depuis des mois, mais je ne le sens même plus !

ÇA VOUS ÉVOQUE QUELQUE CHOSE ?

Bon... Une fois que vous avez bien couru pour fuir vos symptômes, la session de combat commence. Pas contre un ennemi extérieur, contre vous-même. Physiquement et moralement, parfois les deux en même temps. On se fait violence pour se lever le matin. Pour continuer ses activités physiques. Ça ne peut pas vous arriver. Ben non, vous n'êtes pas une feignasse vous. Et ceux qui s'arrêtent, c'est les faibles.

Maintenant que votre corps a bien été terrassé par cette lutte, vient la phase d'inhibition. Vous n'avez plus envie de rien. Vous ne désirez plus rien. Vous avez l'impression que votre énergie vitale vous a quitté. Et pourtant, elle est toujours bien présente ! Cette phase fait partie intégrante de votre instinct de survie.

FACTEURS DE STRESS MODERNES

Notre environnement moderne est à des années-lumière de celui où évoluaient nos ancêtres. La transformation de notre société a favorisé l'apparition de nombreuses causes de stress, même si ces dernières ne mettent plus notre vie en jeu de manière si directe.

LA TENSION AU TRAVAIL

Si vous avez téléchargé cet ebook, c'est sûrement que vous êtes sensible au stress, et plus particulièrement professionnel. Une multitude de causes peuvent engendrer du stress :

- Une surcharge de travail toujours plus importante ;
- Des délais qui se raccourcissent de plus en plus ;
- Des changements de technologies rapides et durs à suivre ;
- Un environnement de travail peu propice à la concentration, comme les open-spaces ;
- Une pression des résultats et de la performance ;
- Une compétition malsaine entre collègues ;
- Des horaires de travail qui ne sont pas compatibles avec notre manière de fonctionner (les horaires de nuit, entre autres) ;
- Un temps de travail mal géré ;
- Une peur du chômage ;
- Une peur de la blessure professionnelle si on travaille dans un environnement dangereux ;
- Des conflits avec les collègues, la direction ;
- Une perte de sens au travail.

LE STRESS À LA MAISON

Notre logement devrait être un endroit reposant où l'on se sent en sécurité. Malheureusement, les contraintes de la vie actuelle transforment parfois notre petit paradis en enfer sur terre. Les causes de stress suivantes sont assez fréquentes :

- Une charge mentale liée aux responsabilités familiales, notamment lorsqu'on a des enfants ;
- Une solitude pour gérer l'intendance de la maison : courses, ménage, etc.
- Une impression de ne pas se reposer chez soi qui en fait un endroit hostile ;
- Une accumulation d'objets qui pèsent sur nos obligations (ménage) et sur notre incapacité à faire des choses qu'on aime (oui, je pense notamment à toi ma petite guitare qui prend la poussière depuis des mois 🎸) ;
- Des événements de vie majeurs (mariage, naissance, décès, déménagement, perte d'emploi...)
- Une pression sociale en tout genre.

UN ENVIRONNEMENT ANXIOGÈNE

Peut-être que tout se passe bien dans vos sphères professionnelles ou personnelles. Vous vous demandez alors pourquoi vous êtes stressé. La réponse se trouve peut-être dans votre environnement et votre mode de vie.

- Vous manquez d'activité physique, votre mode de vie est trop sédentaire.
- Vous ne dormez pas assez ;
- Vous ne vous nourrissez pas correctement. Avoir une alimentation malsaine et abuser de la junk food pourrait entretenir le stress.
- Votre environnement est surchargé visuellement et matériellement.
- Vous passez une grande partie de votre temps libre sur les réseaux sociaux.
- Vous consommez trop de drogues ou d'alcool.
- Vous avez des problèmes financiers.

FACTEURS PSYCHOLOGIQUES ET CORPORELS

Finalement, nous sommes toujours nous-mêmes à l'origine de notre stress. Les facteurs suivants peuvent entretenir vos tensions nerveuses.

- Vous souffrez d'un traumatisme non résolu ;
- Vous êtes anxieux, en burnout, en dépression ;
- Vous êtes atteint d'une maladie ou vous êtes blessé ;
- Vous entretenez un dialogue intérieur négatif.

POUR RÉSUMER

Les facteurs de stress sont donc avant tout une réaction physiologique à notre environnement extérieur ou intérieur. La sensation de stress est causée en réaction à un danger. Les deux principales hormones qui entrent en jeu dans les réactions physiologiques dues à la tension nerveuse sont :

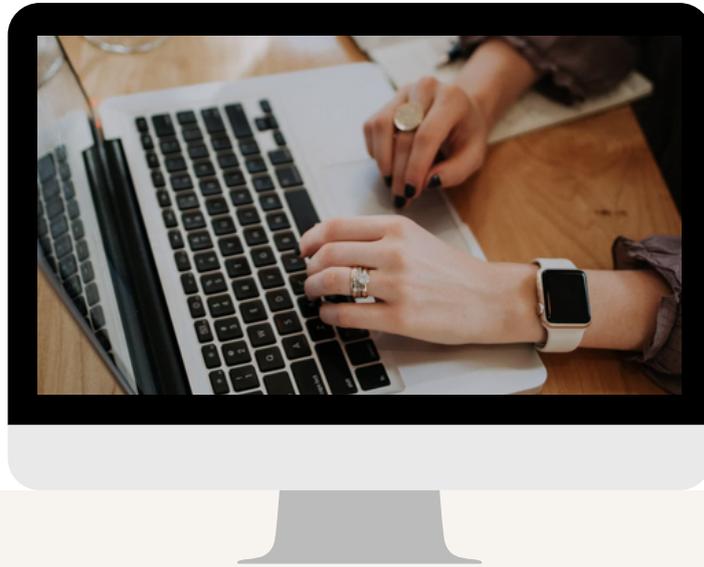
- Le cortisol ;
- L'adrénaline.

Cette réaction naturelle fait partie d'un mécanisme de défense, de survie, qu'on peut découper en 3 grandes étapes :

- La fuite ;
- Le combat ;
- L'inhibition.

Nos challenges quotidiens sont bien loin des préoccupations de nos ancêtres. Mais même si n'avons plus à combattre des animaux sauvages pour survivre, les mécanismes similaires de défense sont à l'œuvre dans les situations de tous les jours. Une multitude de nouveaux facteurs ont fait leur apparition dans le monde du travail, dans la sphère privée, sans oublier notre environnement en général et notre santé qui nous est propre. C'est pourquoi nous sommes toujours autant sensibles au stress !

La frontière est parfois mince entre une tension nerveuse normale et des symptômes un peu plus alarmants qui doivent vous inquiéter. Pour savoir où vous vous situez, je vous invite à évaluer votre propre niveau de stress grâce à un petit test ultra simple.



ÉVALUEZ VOTRE STRESS AVEC LE PERCEIVED STRESS SCALE (PSS-10)

L'échelle de stress perçu est un des outils les plus efficaces pour évaluer votre bien-être. Son petit nom, le PSS-10, vient de son abréviation anglaise (Perceived Stress Scale). On y ajoute le nombre 10, car il contient 10 questions. Ce test auto-administré évalue le degré de stress perçu dans les situations de la vie quotidienne au cours du mois écoulé. Il a été développé par un chercheur américain spécialiste du stress, Sheldon Cohen, en 1983. Depuis, c'est devenu un outil standard pour évaluer le stress ressenti.

Le PSS-10 est donc constitué de 10 questions évaluées sur une échelle de Likert à 5 points. Les notations vont de 0 (jamais) à 4 (très souvent). Les items sont conçus pour mesurer votre perception du stress en général et pas lors d'événements stressants spécifiques, comme la prise de parole en public par exemple. Vous êtes invité à évaluer la fréquence à laquelle vous avez éprouvé certains sentiments ou pensées au cours des dernières semaines. Les scores possibles vont de 0 à 40. Plus le résultat est élevé, plus le niveau de stress est intense.

L'un des avantages du PSS-10 est sa simplicité et sa facilité d'utilisation. Vous pouvez le compléter en quelques minutes seulement. De plus, ce questionnaire peut être rempli par n'importe qui, quel que soit l'âge ou la situation socio-professionnelle. C'est donc une méthode ultra-polyvalente évaluer votre niveau de stress à n'importe quel moment.

L'inconvénient de cette technique est qu'elle mesure uniquement le niveau de stress perçu, c'est-à-dire votre propre perception subjective. Ce n'est pas du tout comparable à un test clinique où l'on mesurerait les indicateurs biologiques du stress, comme le taux de cortisol dans le sang par exemple. Du coup, cela peut ne pas refléter la réalité « biologique » de l'individu sous tension.

Prêt à découvrir où vous en êtes ? Testez-vous maintenant grâce aux dix questions à la page suivante.

FAITES LE TEST MAINTENANT ! ↓

ÉVALUEZ VOTRE STRESS AVEC LE PSS-10

Répondez aux questions suivantes de manière spontanée et intuitive.

Question	Jamais	Quasiment jamais	Parfois	Souvent	Très souvent
1. Durant le mois dernier, à quelle fréquence avez-vous été contrarié par la manière dont les choses se sont passées ?	0	1	2	3	4
2. Durant le mois dernier, à quelle fréquence avez-vous eu l'impression de ne pas pouvoir contrôler les événements importants de votre vie ?	0	1	2	3	4
3. Durant le mois dernier, à quelle fréquence vous êtes-vous senti nerveux et stressé ?	0	1	2	3	4
4. Durant le mois dernier, à quelle fréquence avez-vous eu l'impression de ne pas pouvoir faire face aux exigences de votre vie personnelle ?	0	1	2	3	4
5. Dans les dernières semaines, à quelle fréquence avez-vous eu l'impression que les choses allaient mal pour vous ?	0	1	2	3	4
6. Dans les dernières semaines, à quelle fréquence avez-vous eu l'impression que vous ne pouviez pas faire face à tous vos problèmes supplémentaires ?	0	1	2	3	4
7. Dans les dernières semaines, à quelle fréquence avez-vous eu l'impression que vous étiez incapable de faire face à tous les problèmes que vous aviez à régler ?	0	1	2	3	4
8. Dans les dernières semaines, à quelle fréquence avez-vous eu l'impression que vous étiez surchargé(e) par trop de choses à faire ?	0	1	2	3	4

9. Dans les dernières semaines, à quelle fréquence avez-vous eu l'impression que vous aviez trop de choses à accomplir ?	0	1	2	3	4
10. Dans les dernières semaines, à quelle fréquence avez-vous eu l'impression que vous n'aviez pas le temps de vous détendre ?	0	1	2	3	4
TOTAL					

Faites le total des points obtenus.

Pour lire les résultats, c'est très simple :

- De 0 à 13 : faible niveau de stress perçu. Bravo, vous savez bien gérer votre stress !
- De 14 à 26 : niveau de stress perçu modéré. En règle générale, vous réagissez bien au stress. Vous pouvez parfois perdre pied dans certaines situations. Tout devrait rentrer dans l'ordre en apprenant quelques techniques pour mieux gérer vos émotions.
- De 27 à 40 : niveau de stress perçu élevé. Vous vous sentez menacé en permanence. Vous avez l'impression de subir votre vie. Peut-être êtes-vous déjà en burnout. N'attendez plus pour agir et prendre soin de votre santé mentale !

ATTENTION !

Si vous vous trouvez dans la dernière tranche, vous êtes déjà probablement en grande souffrance, voire en burnout. N'attendez pas et prenez rendez-vous avec votre médecin généraliste, un psychologue ou un psychiatre. Ils vous aiguilleront vers des solutions pour soulager votre mal-être. Bien sûr, vous pouvez utiliser les techniques proposées dans cet ebook 😊. Elles vous seront bénéfiques !

ET APRÈS ?

Je vous propose maintenant de vous aider à déterminer où vous vous situez sur le chemin de l'épuisement professionnel dans les pages suivantes. Bien sûr, ceci ne remplace en rien le diagnostic d'un professionnel de santé. Lui seul saura avec précision de quel trouble vous souffrez.



LES 12 ÉTAPES DE L'ÉPUISEMENT PROFESSIONNEL

L'épuisement professionnel est une maladie insidieuse qui est souvent plus visible de l'extérieur que par la personne directement concernée. Cette pathologie suit généralement plusieurs phases plus ou moins distinctes. Le psychologue et psychothérapeute Freudenberger a commencé à travailler sur la théorie des 12 étapes du burnout dès 1974. Quels sont ces différents stades ? Apprenez à les identifier pour en être plus conscient et engager des actions de prévention plus efficaces.

LE BURNOUT EN 12 ÉTAPES

Si vous vous reconnaissez dans l'un ou l'autre de ces signes, consultez un professionnel de santé : docteur, psychologue ou psychiatre. Plus vous prendrez en charge le problème tôt, plus vite vous pourrez reprendre une vie normale.

1 — RÉUSSIR À TOUT PRIX SON OBJECTIF PROFESSIONNEL

Si vous êtes quelqu'un d'investi, il est fort probable que vous ayez à cœur de faire du bon travail. Et il n'y a aucun mal à ça ! Le problème, c'est quand cela devient une obsession. C'est le point de départ d'un burnout. Vous avez un objectif, il vous faut à tout prix le réussir. Pour peu que vous n'ayez pas une confiance en vous ultra-développée, vous allez à tout prix vouloir faire vos preuves à votre hiérarchie – ou à vous-même. Au début, vous êtes enthousiaste et vous acceptez avec plaisir beaucoup de nouvelles responsabilités. C'est une phase ascendante.

2 — GARDER TOUTES CES TÂCHES SOUS CONTRÔLE

Vous voilà à présent avec toutes ces nouvelles responsabilités à gérer. Il n'est pas question d'échouer. Vous devez impérativement garder le contrôle. Vous ne voulez surtout pas déléguer ou partager votre responsabilité. C'est à vous qu'on a demandé de le faire. On vous fait confiance, vous ne pouvez pas décevoir toutes ces personnes qui comptent sur vous. Donc, vous n'arrivez pas à lâcher prise sur le travail. Vous commencez à regarder vos e-mails le soir et le week-end. Vous éprouvez des difficultés à vous déconnecter.

3 — OUBLIER DE PRENDRE SOIN DE SOI AU PROFIT DU TRAVAIL

Forcément, vous commencez à vous mettre la pression de manière inconsciente. Votre corps vous envoie des signes de stress : votre sommeil devient irrégulier, vous avez du mal à vous endormir et vous vous réveillez très tôt le matin. Vous zappez la pause déjeuner pour boucler un dossier. Le soir, vous êtes tellement fatigué que vous avalez un repas tout prêt pas vraiment nourrissant ou de la junk food. Vous entrez lentement dans le cercle vicieux. Vous êtes tellement obnubilé par votre charge de travail que vous n'avez plus vraiment de temps à consacrer à votre vie sociale. Vous commencez clairement à négliger vos besoins personnels.

4 — FUIR LES CONFLITS ET LES BESOINS DANS LA SPHÈRE PROFESSIONNELLE

Vos niveaux de stress commencent à devenir élevés. Votre travail qui vous procurait tant d'enthousiasme et de satisfaction commence à vous angoisser. Vos relations avec vos collègues génèrent des sentiments et des comportements qui ne vous ressemblent pas. Vous vous sentez agressé, paniqué et menacé quand un conflit survient. Vous préférez le nier ou l'éviter. Des désaccords internes émergent.

5— REMETTRE EN CAUSE OU PERDRE SES VALEURS PERSONNELLES

Comme vous vous sentez en danger à votre travail, vous redoublez d'efforts pour maintenir la tête hors de l'eau. Il vous est tout simplement inconcevable de lâcher du lest. Vous négligez de plus en plus votre entourage personnel. Les temps de repos vous paraissent superflus, inutiles, du temps perdu. Vous ne voulez pas vous reposer, vous voulez travailler pour accomplir vos objectifs ! Votre travail devient essentiel et tout le reste est relégué au second plan.

6— REFUSER D'ACCEPTER LA SITUATION D'UN POINT DE VUE OBJECTIF

Votre entourage pointe du doigt votre éventuel surinvestissement dans le travail. Vous niez en bloc. Votre entourage personnel et professionnel commence à vous agacer avec leurs comportements ou leurs questions. Vous devenez de plus en plus irritable, cynique, voire agressif. Vous ne pensez pas que cela soit dû à votre tendance à vous focaliser uniquement sur votre labeur. Vous ne pouvez pas considérer que cela soit dû à votre changement de vie parce que vous ignorez purement et simplement vos besoins de base.

7— SE DÉSENGAGER DE L'ENVIRONNEMENT SOCIAL

Les personnes autour de vous deviennent plus un poids qu'autre chose. Vous n'avez quasiment plus de vie sociale, car nous n'en avez plus envie ou vous n'en êtes tout simplement plus capable. Vos niveaux de stress sont en constante augmentation. C'est à ce moment-là que certaines personnes commencent à consommer de l'alcool et/ou des drogues, à doses plus ou moins fortes. Dans tous les cas, vous vous repliez toujours davantage sur vous-même.

8— ADOPTER DES COMPORTEMENTS ANORMAUX

Vos proches ont de plus en plus de mal à vous reconnaître. Cela les inquiète, et ils vous en parlent. Ils savent que quelque chose ne va pas. Vous, vous êtes toujours « dans votre bulle » et vous restez sourd à ces appels à ralentir. Vous pouvez envisager des scénarios négatifs envers vous ou les autres. Avoir envie de vous casser le bras pour ne plus être obligé d'aller travailler par exemple.

9— NE PLUS RECONNAÎTRE SA VALEUR, SES BESOINS

Avez-vous déjà entendu parler du concept de dépersonnalisation ? Cela se produit lorsque vous ne reconnaissez plus votre comportement, vos sentiments. Vous avez l'impression d'être hors de votre corps et de votre mental. Vous devenez observateur de votre propre personne. Finalement, vous avez l'impression que ni vous ni les autres n'avez de l'importance. Vous ne vous rendez plus compte de ce dont vous avez besoin.

10— ÉPROUVER UNIQUEMENT UNE SENSATION DE VIDE INTÉRIEUR

Durant ces 12 étapes du burnout, vous passez également par une période de vide. Après ce combat intérieur, vous êtes tout simplement épuisé. Cette fatigue intense est renforcée par un sentiment d'inutilité. C'est là que les comportements à risques ont toutes les chances d'apparaître. On cherche à remplir ce vide intérieur pour oublier toutes ces sensations désagréables : excès d'alcool, de drogues, de médicaments. Des troubles de l'alimentation (sur ou sous-alimentation) peuvent également apparaître.

11— ENTRER DANS LA DÉPRESSION

C'est l'avant-dernière phase avant l'épuisement professionnel. Vous vous retrouvez dans un état dépressif. Vous n'avez plus envie de rien. Plus rien n'a d'intérêt. Vous semblez avoir perdu tout espoir en l'avenir. Vous vous sentez incertain, perdu, inquiet et abattu. Il est possible que des tendances suicidaires se manifestent.

12— ÊTRE OFFICIELLEMENT EN BURNOUT

La dernière des 12 étapes du burnout est la reconnaissance officielle du terme d'épuisement professionnel. Vous vous écroulez complètement, sur le plan physique et/ou mental. Cette pathologie se manifeste vraiment différemment selon les personnes. Dans mon cas, cela n'a pas été extrêmement sévère, mais certains individus peuvent se rendre malades au point d'aller jusqu'à l'hospitalisation. Ne prenez pas ce risque. Consultez au plus vite un professionnel de santé qui saura vous aider.

LE BURNOUT

« Les gens sont parfois victimes d'incendie, tout comme les immeubles. Sous la tension produite par la vie dans notre monde complexe, leurs ressources internes en viennent à se consommer comme sous l'action des flammes, ne laissant qu'un vide immense à l'intérieur, même si l'enveloppe externe semble plus ou moins intacte. »

L'épuisement professionnel :

La brûlure interne

HERBERT J. FREUDENBERGER.

COMMENT SE REMETTRE D'UN BURNOUT ?

Si vous êtes en état d'épuisement professionnel — ou pas encore d'ailleurs —, vous vous demandez sûrement comment aller mieux rapidement et facilement. Dans cet e-book, je vous propose 9 clés pour vous aider à surmonter cette épreuve, de la prise de conscience à l'établissement d'une stratégie post-burnout, en passant par des conseils pour mieux accepter votre état. Retrouvez également des conseils pour ne pas retomber dans le piège de la fatigue extrême.

1— PRENDRE CONSCIENCE DU PROBLÈME

Peut-être que l'un de vos proches ou vous-même souffrez d'un burnout sans le savoir. C'est « normal ». Le déni et le refus de poser le genou à terre font partie du processus de la maladie. Comment ouvrir les yeux ? Finalement, je pense que lorsqu'on est en burnout, on le sait déjà pertinemment au fond de nous. Malheureusement, à ce stade, c'est un peu tard. Mais pas incurable 😊, ouf ! Jouez les enquêteurs et mettez-vous à la recherche d'indices. Votre stress est-il tolérable ? Avez-vous des troubles du sommeil, de l'appétit ? Votre comportement a-t-il changé ? Vos proches vous font-ils des remarques ? Ces petits signes traduisent sûrement que quelque chose ne va pas. Votre corps vous parle. Essayez de tendre l'oreille pour écouter ce qu'il a à vous dire.

2— SE FAIRE AIDER PAR UN PROFESSIONNEL DE SANTÉ

Vous en êtes maintenant bien conscient : quelque chose ne tourne pas rond. Oui, mais alors, qu'est-ce qu'on fait ? Hé bien la réponse est simple. Quand notre santé décline, on prend rendez-vous chez le médecin. Alors ici, vous avez le choix : médecin généraliste, psychiatre, ou même psychologue. Sachez tout de même que ce dernier ne pourra pas vous délivrer d'arrêt maladie ni de médicaments. Mais il peut être d'une précieuse aide pour mettre des mots sur votre mal-être justement. Il vous redirigera sans doute vers un confrère si votre état l'exige. Dans tous les cas, ne restez pas seul avec vos ruminations.

Au début, je ne voulais pas aller chez le médecin, car justement, je ne voulais pas être arrêtée, je ne voulais pas qu'on me voie comme « faible ». Quelques rendez-vous avec une psychologue ont réussi à mettre le doigt sur la pathologie. Même si je n'étais toujours pas prête à l'arrêt médical, au moins, savoir « comment l'appeler » m'a apporté du réconfort.

3— ACCEPTER LES ARRÊTS MALADIE

Je sais, je sais. Vous n'avez pas envie de l'accepter cet arrêt qui vous a été prescrit par votre médecin. Mais en fait, si vous ne le prenez pas maintenant, votre corps va continuer à vous envoyer des signes de plus en plus fort. Et vous serez obligés de l'accepter à un moment donné. Certaines personnes en arrivent à se faire hospitaliser. Même si c'est une solution qui vous paraît enviable aujourd'hui, ça ne l'est pas. Votre objectif est d'aller mieux et de vous sortir de cette situation le plus vite possible. Alors, suivez les recommandations des soignants. Plus le burnout est pris en charge tôt, plus la convalescence sera rapide.

4— REPRENDRE DES FORCES, PHYSIQUEMENT ET/OU MENTALEMENT

Ça y est, vous avez enfin accepté votre arrêt maladie. Bravo ! Vous avez fait le plus dur. Vraiment...? Oui, je vous vois venir. Vous êtes en arrêt, mais... vous avez toujours cette voix dans votre tête qui vous dit : « tu es une feignasse, tu dois montrer à tes collègues que tu es encore là et que tu ne lâches pas l'affaire, tu dois faire quelque chose de tes journées, c'est pas possible d'être une loque pareille » et j'en passe. En fait, la seule chose que vous avez à faire, c'est de vous reposer. Profitez de ce temps pour commencer à vous écouter.

J'ai passé des jours à m'abrutir devant Netflix, à me nourrir de pain de mie au Nutella. Hé oui, personne n'est parfait. Après 15 jours, le physique commençait à aller mieux. J'étais impatiente de retourner au travail ! Ce que je n'avais pas compris, c'est que je devais maintenant m'occuper de mon mental. Mais les problèmes que je mettais sous le tapis depuis plusieurs années n'allaient pas se résoudre aussi rapidement. Quand mon premier arrêt s'est terminé, j'ai commencé à faire des crises d'angoisse, voyant qu'il fallait que je retourne au bureau. Donc, je suis restée alitée, pour mon plus grand bien !

5— APPRENDRE LA PATIENCE

Ceux qui me connaissant personnellement ont déjà eu affaire à mon tempérament de feu 🔥 et à ma motivation à toute épreuve. Autant vous dire que je suis vaguement au fait de ce qu'est la patience. Pas de ça chez moi au quotidien. J'aime les résultats visibles et rapides. Faut qu'ça roule. Vite et bien. Oui, mais en fait non. On en revient au paragraphe précédent. Cela nous emmène aux montagnes russes du burnout. On se sent un peu mieux physiquement, prêt à soulever des montagnes...Et le jour d'après, on est complètement terrorisé à l'idée de reprendre sa vie d'avant, avec l'impression d'avoir fait un pas en avant, 3 pas en arrière. Comme tout trait de caractère, la patience est une vertu qui se cultive. Plus vite vous le comprendrez, plus vite vous serez en mesure d'avancer sereinement. Dans ce processus, soyez toujours bienveillant envers vous-même. Il y aura des jours avec, et des jours sans. Beaucoup de jours moyens au début. Mais ça ira mieux avec le temps, promis !

6— SE PENCHER SUR L'ORIGINE DU MAL-ÊTRE

Voilà, cela fait maintenant quelques semaines, voire quelques mois que vous êtes chez vous. Vous vous sentez moins fatigué, et quand ça arrive, votre esprit recommence à bouillonner. Vous vous demandez quand cette situation va se terminer, quand est-ce que vous allez enfin aller mieux ? Si vous voyez quelqu'un, vous avez déjà probablement commencé à faire un travail sur vous-même et sur vos peurs. Peut-être

que vous voulez aussi vous en sortir seul, parce qu'on fond, vous savez déjà ce que vous avez à faire. Mon conseil : prenez un papier, un crayon, et commencez à écrire. De quoi avez-vous peur, quels sont vos blocages pour avancer ?

Dans ma vie personnelle, l'un des exercices qui m'ont aidé est d'écrire ce qui m'effrayait. Et de creuser. Et si cette situation arrive, qu'est-ce qui se passe ? Et après ? Et encore après ? Vous devriez vous rendre compte que vos blocages n'engendrent finalement pas la fin du monde ou de votre vie. L'objectif, c'est de vous faire réfléchir à des solutions plutôt qu'à des problèmes. Quand on sait comment réagir quand le problème surgit, on est tout de suite rassuré 😊.

7— PARLER DE SES ANGOISSES AVEC DES PROCHES

Savoir comment se remettre d'un burnout seul peut être difficile. Parfois, nous n'avons pas le recul nécessaire pour prendre telle ou telle direction. Dans ces cas-là, le soutien des proches est indispensable. Pour ma part, je savais qu'il fallait que je change de voie professionnelle. Mais j'avais une très grosse peur liée à l'argent, à la perte de revenus. En discutant régulièrement de mes angoisses avec mon mari, il a su me prouver par A + B que mes angoisses étaient irrationnelles. Il m'a montré que, même dans le pire des cas, nous avons des solutions.

Pour le côté professionnel, je me suis tournée vers les gens qui me connaissent « mieux que moi », à savoir, ma maman. Je lui parlais de mes idées, de mes projets. Quand je ne savais plus qui j'étais ou ce que j'aimais, elle m'a aidé à renouer avec des passions antérieures. Ou simplement à pointer du doigt mes « zones de génie ». Ne sous-estimez pas la richesse que votre entourage proche et de confiance peut vous apporter.

Et si vous êtes seuls, il existe des tonnes de groupes de soutien, sur Facebook notamment. J'en ai d'ailleurs moi-même mis un en place. N'hésitez pas à [rejoindre la communauté privée Zen & Ambitieuse](#) !

8— ÉTABLIR UNE STRATÉGIE POUR « L'APRÈS »

Après tout ce travail sur vous, vous y voyez un peu plus clair. Vous commencez à entrevoir la lumière au bout du tunnel. Ne vous arrêtez pas en si bon chemin ! Pour l'instant, vous n'êtes probablement pas encore prêt à passer à l'action. Mais vous vous apprêtez peut-être à un énorme changement de vie ! Démission, reconversion, ou encore divorce, déménagement... À ce stade, vous devriez savoir pourquoi vous êtes arrivé en burnout. Maintenant, l'objectif est de savoir comment s'en remettre sur le long terme ! Alors, encore une fois, à l'aide de votre fidèle carnet et de vos crayons, définissez ce qui est bon pour vous, mais aussi, ce qui ne l'est plus !

Ma solution était de me reconverter. J'ai envisagé plusieurs cas de figure : changer de métier, mais dans mon secteur, garder le même métier dans une autre industrie, ou carrément changer de métier et d'entreprise ! Une fois que j'ai su ça, j'ai pu établir ma feuille de route :

- Trouver mon futur métier ;
- Trouver la formation adéquate ;
- Démissionner ;
- Etc.

9— PASSER À L'ACTION

Maintenant que vous avez votre itinéraire et vos objectifs, il ne vous reste plus qu'à les suivre ! Cela va sûrement vous mettre dans des positions inconfortables. Vous allez passer par des périodes de doutes, de remises en question... Vous vous demanderez si vous avez fait le bon choix. Vous aurez aussi peut-être envie d'abandonner et de revenir en arrière. C'est normal et ça fait partie du processus. Mais pensez à cette épreuve comme une chance : regardez le chemin parcouru et savourez votre belle évolution ! 😊

N'OUBLIEZ PAS

« Vivre consiste à agir. »

HENRI BERGSON

UNE FOIS QUE VOUS ALLEZ MIEUX

Maintenant que vous commencez à aller mieux et à reprendre confiance en vous, il ne s'agit pas de brûler les étapes. Les techniques partagées dans cet e-book vous aideront dans votre convalescence et surtout, à améliorer votre résilience au stress. et votre confiance en vous, souvent abîmée lors d'un épisode d'épuisement professionnel. Ainsi, vous serez plus à même de détecter les premiers signes du burn-out et de prendre le recul nécessaire pour ne pas rechuter.



APRÈS LE REPOS, L'ACTION

PEURS, CROYANCES LIMITANTES ET CONFIANCE EN SOI

Vous en avez assez de faire du sur-place, hésitante et tremblante devant vos peurs comme si elles étaient des montagnes insurmontables ?

Vous rêvez d'avancer, de donner un coup de pied aux doutes qui vous retiennent... Malgré vous, la peur de l'échec, de ne pas être à la hauteur et le syndrome de l'imposteur vous ont pris en otage. Et vous restez là, malgré vous immobile et effrayée, clouée au sol par une faible estime de vous-même.

Comment vaincre ce manque de confiance en vous pour avancer ?

Voici maintenant plusieurs clés pour vous diriger enfin vers la vie de vos rêves.

CHANGER DE POINT DE VUE SUR LA PEUR

Le manque de confiance en soi est intimement liée à l'émotion de peur. On a parfois tendance à voir la peur comme quelque chose de négatif qui nous empêche de nous réaliser. Mais si on changeait de paradigme ? Si on utilisait nos craintes comme un signal qui nous dit qu'il est temps de changer et d'évoluer ? Bien sûr, ici, vous vous en doutez, je ne vais pas vous parler de la peur des araignées ou autres phobies. On va plutôt essayer de mettre le doigt sur ce qu'on appelle **les croyances limitantes**, cette petite voix dans votre tête qui cherche (inconsciemment) à vous protéger.

RAPIDE DÉFINITION DE LA PEUR

Pour rappel, la peur fait partie des 5 émotions de base :

- la joie
- la tristesse
- le dégoût
- la peur
- la colère
- la surprise

Notre corps et notre esprit sont intimement liés. Et les mécanismes de la peur sont en fait très simples : notre cerveau interprète les signaux de notre environnement comme étant dangereux et nous fait éprouver de la peur. Certains peuvent être tout à fait rationnels, et d'autres pas du tout !

Notre cerveau a la capacité d'apprendre et de se remodeler. Aussi, si par exemple, vous avez été mordue par un chien étant enfant, il y a fort à parier que vous soyez en panique quand un de ces animaux croise votre route. Alors que pourtant, tous ne sont pas prêts à vous sauter à la gorge !



Dans le cadre d'un changement de vie professionnelle, j'ai identifié deux catégories qui reviennent très souvent.

1. LA PEUR DU MANQUE

Le fait de se lancer dans une nouvelle vie, qu'on souhaite démissionner pour changer d'entreprise ou carrément faire une reconversion professionnelle, est générateur de tout un tas de questions. Comment vais-je faire pour payer mon crédit ? Comment vais-je faire pour nourrir mes enfants ? Et si je ne retrouve jamais de travail ? Je comprends tout à fait, car je suis passée là aussi.

2. LA PEUR D'ÊTRE REJETÉ

Cette peur nous renvoie directement à nos ancêtres ! À l'époque des premiers hommes, se retrouver seul dans la nature n'était pas quelque chose de souhaitable puisqu'on se retrouvait beaucoup plus vulnérable face à notre environnement : attaque d'animaux sauvages, froid, manque de nourriture... Notre manière de fonctionner n'a pas changé, bien que nos préoccupations aient évolué. Mais en changeant de vie, de voie, en se lançant dans l'entrepreneuriat par exemple, on a peur de ne pas être assez bien, de ne pas faire correctement, d'essayer quelque chose de différent... Car le cerveau est câblé pour nous dire que si on sort de la norme, on se retrouvera seul.

COMMENT REGAGNER LA CONFIANCE EN 8 ÉTAPES

Si tu vous faites partie des gens qui font face aux craintes évoquées juste avant, je vous rassure tout de suite ! Il est possible de les dépasser. Voici comment vous y prendre.

1— IDENTIFIER SA PEUR

Hé oui, tout simplement ! Dis comme ça, ça a l'air simple, je vous l'accorde. Ce que je vous propose ici, c'est vraiment de prendre un réel moment avec vous-même pour faire le point. L'encart prévu dans la partie journaling est parfait pour cela.

Beaucoup de personnes aujourd'hui passent du temps à scroller sur les réseaux sociaux, car ça leur permet de ne pas se retrouver face à leurs pensées. Ne soyez pas comme elles ! Si cet exercice vous est inconfortable, demandez-vous pourquoi. De quoi avez-vous peur ? De la solitude ? Pourquoi, qu'est-ce que ça génère en vous comme sensations, comme émotions ? Peut-être que vous avez peur de vous confronter à cette réalité qui vous détruit (accepter un burn-out par exemple), car vous savez qu'une fois que vous en aurez conscience, vous devrez agir et cela vous paralyse ? Pourquoi ? Une fois tout cela mis au clair, il vous sera beaucoup plus facile de mettre en place un plan d'action efficace.

2— S'Y CONFRONTER, LENTEMENT MAIS SÛREMENT

Malheureusement (ou heureusement d'ailleurs 😊), le changement se passe dans l'action ! Comment vaincre ses peurs pour avancer si on ne s'y confronte jamais ? Impossible ! Alors, aujourd'hui, votre mission est d'identifier la petite chose, le petit pas que vous allez effectuer en direction de votre crainte pour la rendre moins imposante. Vous voulez vous reconverter ? Commencez à aller parler à des gens qui font ce métier. Vous avez peur de parler à de "vrais" inconnus ? Utilisez les réseaux sociaux ! Au bout d'un moment, cette peur ne sera plus qu'un mauvais souvenir ! Le tout est juste de dépasser de 1 % sa zone de confort au quotidien.

3— CÉLÉBRER SES VICTOIRES

Ça peut paraître bête, mais vous vous devez de célébrer chacun de vos succès ! L'étape ultime, c'est même d'arriver à célébrer vos échecs puisqu'ils vous apprendront beaucoup plus que vos réussites ! Pour le moment, concentrez-vous sur vos petits pas. Dans votre journal, notez chaque jour une chose pour laquelle vous êtes fière de vous, qui vous montre que vous êtes dans la bonne direction ! Je vous assure que relire ça quand on est au fond du trou va vous redonner un boost d'énergie énorme !

4— ÊTRE BIENVEILLANTE AVEC SOI-MÊME

Ce conseil vaut particulièrement si vous avez tendance à vous rabaisser souvent et à entretenir un dialogue interne négatif. Si, aujourd'hui dans votre situation actuelle, vous n'avez les moyens que d'avancer un tout petit peu, ce n'est pas grave ! Est-ce pour ça que vous devez vous autoflageller ? Pas du tout ! Prenez conscience que chaque jour est différent. Parfois, vous vous sentirez prête à soulever des montagnes (et vous le ferez !) et parfois non ! Ce n'est pas pour ça que vous devez vous empêcher d'avancer, ou pire, abandonner. On ne réussit pas tout du premier coup, et échouer n'enlève rien à votre valeur.

5— BIEN S'ENTOURER

Notre entourage proche a un impact énorme sur nos pensées et notre façon d'agir au quotidien. Si vous ne cotoyez que des personnes qui sont négatives et qui nourrissent les mêmes peurs que vous, il va être difficile d'aller dans le sens inverse de la marche (mais pas impossible 😊). Exemple simple avec la peur du manque. Si vos amis souffrent des mêmes craintes et n'ont pas envie de faire le job de s'en détacher, ils vont forcément essayer de vous rallier à leur cause, même inconsciemment d'ailleurs. Le tout est d'en prendre conscience et de choisir soigneusement des compagnons de route. Il en existe forcément !

6— UTILISER LE POUVOIR DE LA MÉDITATION

Vous avez déjà forcément entendu parler de la méditation, et plus particulièrement de la pleine conscience. C'est une pratique qui consiste simplement à, comme son nom l'indique, être présent à soi, ressentir ses sensations, émotions, et surtout sans jugement. Saviez-vous que seulement quelques minutes de méditation par jour pouvaient apaiser les symptômes de l'anxiété et de l'anxiété ? Ce serait dommage de s'en priver ! Usez et abusez de la vidéo jointe à cet e-book pour vous relaxer à loisir !

7— SE DÉPASSER GRÂCE AU SPORT

Quand on parle de surmonter ses craintes, on parle avant tout de se bousculer, de se pousser et de grandir (et ça n'a même pas besoin d'être fait dans la douleur, promis 😊). Quand vous pratiquez un sport, vous entraînez votre corps et votre esprit à tout cela. Le pouvoir de la fameuse répétition supplémentaire ! Je vous invite à essayer de mettre cela en pratique à chaque fois que vous ferez un pas en direction de votre peur. Et de cultiver cet état d'esprit et votre motivation au quotidien grâce à l'activité physique ! En plus, votre corps et votre santé mentale te diront merci. Attention toutefois à toujours choisir une activité qui va vous ressourcer et ne pas vous épuiser encore plus !

8— APPELER À L'AIDE

Si vous vous demandez encore comment regagner confiance en vous après tout ces conseils, peut-être qu'il est temps de faire appel à quelqu'un d'extérieur. Alors certes, vos amis et proches pourront vous fournir un soutien gratuit, mais la limite de ça, c'est qu'ils peuvent également vous transmettre leurs propres craintes et limitations ! Dans ce cas, le meilleur moyen d'avancer est encore de faire appel à un professionnel de la santé mentale. Les coachs sont particulièrement indiqués dans ce cas puisqu'ils vont vous aider à vous fixer des objectifs et à les dépasser ! D'ailleurs, si vous le souhaitez, j'ai des créneaux disponibles pour en discuter directement avec vous et vous donner un plan d'action personnalisé qui change la donne.

BONUS : Se visualiser dans le succès !

Voici une technique qui peut vous aider, particulièrement si vous êtes déjà sensible à la méditation. Je vous propose de vous connecter à un moment où vous vous êtes sentie invincible, en pleine confiance. Ça peut être n'importe quel événement, récent ou ancien, en lien avec votre travail ou pas. Ressentez les émotions que vous avez expérimentées, les sensations que vous avez éprouvées à ce moment-là. Gardez-les bien présentes à toi. Maintenant, visualisez-toi en train d'accomplir cette chose qui vous fait peur. En même temps, retrouvez les émotions, les sensations que vous allez pouvoir revivre une fois que vous aurez atteint votre objectif. À quel niveau est votre peur maintenant ? Et votre niveau de confiance en vous pour atteindre cet objectif ? 😊

Félicitations pour avoir pris la décision d'agir vers une meilleure gestion du stress et une meilleure confiance en vous ! Vous avez maintenant entre vos mains des outils puissants pour cultiver la paix intérieure, l'équilibre et la pleine confiance dans votre vie quotidienne.

N'oubliez pas que la pratique régulière est la clé du succès. Consacrez du temps chaque jour pour vous connecter avec votre corps, votre respiration et votre esprit. Seulement 15 minutes suffisent !

Maintenant, c'est à vous de jouer ! Prenez une profonde inspiration et mettez en action ce que vous avez appris. Commencez dès aujourd'hui à intégrer le journaling, le pranayama et la méditation dans votre routine, et observez les bienfaits se développer, jour après jour.

Rappelez-vous, vous méritez d'être heureuse, détendue et sereine. Alors, engagez-vous envers la personne la plus importante de votre vie : vous !

Prête à transformer votre vie et à trouver un équilibre intérieur ? Débutez dès maintenant, et que votre parcours vers la sérénité commence !

Votre bien-être en vaut la peine !

À très vite ! 🙏

Marlène

POUR ALLER PLUS LOIN

N'hésitez pas à me faire un retour sur ce que vous avez pensé de ce guide, ce qu'il vous a apporté, en quoi il vous a aidé. D'ailleurs, j'ai prévu un petit sondage à votre disposition à remplir [en cliquant ici](#). Y participer ne prends que quelques instants et me permettra de continuer à vous aider de manière encore plus efficace !



Je propose également des accompagnements individuels qui vous permettent de retrouver la santé et la pleine confiance afin de vous épanouir pleinement dans une vie professionnelle et personnelle qui vous correspond à 100%.

Si vous voulez atteindre le bien-être émotionnel en toutes circonstances tout en vivant une vie professionnelle épanouie et en accord avec vos valeurs, réservez votre séance de coaching gratuit maintenant en cliquant [ici](#).

ELLES M'ONT FAIT CONFIANCE



« Au cours de nos séances, Marlène m'a aidée à appréhender les situations sous un autre angle, à voir les choses de façon plus positive, et à développer l'estime de soi et ma confiance en moi par des exercices simples et la mise en place de routines. Je trouve que les séances m'ont boostée et m'ont permis de mettre en place des actions concrètes efficaces, là où le travail que j'avais fait sur moi-même seule était resté plutôt à un niveau intellectuel. Je poursuis les routines pour les ancrer dans mon quotidien. Merci pour ton accompagnement et ta gentillesse Marlène ! »

G.

« Marlène, je te remercie pour ton accompagnement, tu es une personne disponible et à l'écoute. Nos échanges m'ont permis de voir les choses d'une manière plus positive ! Ce qui était indispensable !! Car j'avais tendance à tout voir uniquement de manière négative, avec cette auto critique Beaucoup trop violente envers moi.. Alors encore merci de m'avoir donné des pistes pour voir aussi le côté « on ».

Sabrina

RESSOURCES COMPLÉMENTAIRES

MASTERCLASS OFFERTE :

Surmonter les 5 erreurs qui vous empêchent de vous épanouir au travail

➡ [en cliquant ici](#)

GROUPE PRIVÉ FACEBOOK :

Retrouvez-moi en live chaque semaine pour répondre à vos questions

➡ [en cliquant ici](#)

LE BLOG ZEN & AMBITIEUSE :

De nouveaux articles publiés chaque semaine

➡ [en cliquant ici](#)

Des questions, des remarques, des suggestions ?
Ou simplement envie d'échanger ?

Vous pouvez m'écrire sur contact@zen-et-ambitieuse.com

Je suis aussi présente sur les réseaux sociaux :



Rejoignez-moi !

Marlène

Ce livre numérique est protégé par les droits d'auteur. Tous les droits sont exclusivement réservés à Marlène ALBRECHT et aucune partie de cet ouvrage ne peut être republiée, sous quelque forme que ce soit, sans le consentement écrit de l'auteur. Vous n'avez aucun droit de revente, ni de diffusion, ni d'utilisation de cet ouvrage sans accord préalable de l'auteur. Vous ne disposez d'aucun droit de label privé. Toute violation de ces termes entraînerait des poursuites à votre égard.

Photos utilisées générées par IA propriété de Marlène ALBRECHT.



À PROPOS DE L'AUTEURE

Devenue coach professionnelle après avoir subi un burn-out et une première reconversion ratée, Marlène met au point à 35 ans la méthode BSB - Brillez Sans Brûler.

Son objectif ? Aider des centaines de personnes à booster leur estime d'elles-mêmes, à réaliser leur changement de vie et à devenir alignées, confiantes et apaisées, tant sur le plan professionnel que personnel. Elle croit profondément au travail comme source d'épanouissement.

Marlène se base sur une méthode unique pour permettre aux personnes qu'elle accompagne de trouver l'alignement parfait entre :

- Qui ils sont fondamentalement,
- Leur chemin de vie ultime,
- Leurs compétences intrinsèques,
- Et leur voie professionnelle.

Pour qu'ils puissent apporter le meilleur au monde tout en étant heureux !

Marlène

**ZEN
&
AMBITIEUSE**