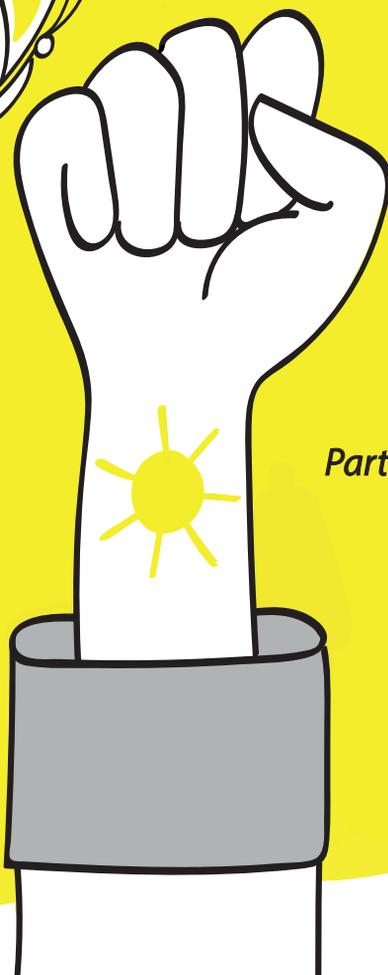


DU BURN-OUT AU BORN-OUT

Les 7 étapes vers la renaissance



**Astrid
Le Fur**

Autrice du blog
Partage ton burn-out

Préface
Christine
Lewicki

Vuibert

DU BURN-OUT AU BORN-OUT

Les 7 étapes vers la renaissance



**Astrid
Le Fur**

Autrice du blog
Partage ton burn-out

Préface
Christine
Lewicki

Vuibert

Illustration de couverture : Albane Devouge
Conception de couverture : Valérie Le Roux
Maquette intérieure : SCM, Toulouse

ISBN : 978-2-311-62622-3

La loi du 11 mars 1957 n'autorisant aux termes des alinéas 2 et 3 de l'article 41, d'une part, que les « copies ou reproductions strictement réservées à l'usage privé du copiste et non destinées à une utilisation collective » et, d'autre part, que les analyses et les courtes citations dans un but d'exemple et d'illustration, « toute représentation ou reproduction intégrale, ou partielle, faite sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause, est illicite » (alinéa 1^{er} de l'article 40). Cette représentation ou reproduction, par quelque procédé que ce soit, constituerait donc une contrefaçon sanctionnée par les articles 425 et suivants du Code pénal. Le « photocopillage », c'est l'usage abusif et collectif de la photocopie sans autorisation des auteurs et des éditeurs. Largement répandu dans les établissements d'enseignement, le « photocopillage » menace l'avenir du livre, car il met en danger son équilibre économique. Il prive les auteurs d'une juste rémunération. En dehors de l'usage privé du copiste, toute reproduction totale ou partielle de cet ouvrage est interdite.

Des photocopies payantes peuvent être réalisées avec l'accord de l'éditeur.

S'adresser au Centre français d'exploitation du droit de copie : 20 rue des Grands Augustins, F-75006 Paris. Tél. : 01 44 07 47 70

© Vuibert – septembre 2022 – 5 allée de la 2^e DB, 75015 Paris
Site Internet : www.vuibert.fr

Sommaire

Préface	5
Remerciements	7
Introduction	9
PARTIE 1 Mieux comprendre le burn-out	15
CHAPITRE 1 Qu'est-ce que le burn-out ?	21
1. Le burn-out, ce tsunami qui vous submerge sans prévenir	21
2. Le burn-out, un épuisement causé par un état de stress prolongé.....	22
3. Le burn-out, un épuisement physique, psychologique et émotionnel.	22
4. Le burn-out, une maladie de battants	23
5. Le burn-out, un épuisement dont on ne récupère pas en se reposant	23
6. Le burn-out, un incendie de l'intérieur	24
7. Le burn-out, un phénomène lié au travail.....	24
8. Le burn-out, un processus de deuil	25
9. Le burn-out, un chemin de transformation	25
CHAPITRE 2 Suis-je vraiment en burn-out ?	27
1. Les caractéristiques du burn-out.....	27
2. Les symptômes liés au burn-out	30
CHAPITRE 3 Que faire pour aller mieux ?	35
1. S'entourer de professionnels.....	35
2. Créer un réseau d'aide autour de soi	38
3. Pour vous qui vous demandez si vous devez vraiment vous arrêter..	40
4. Se mettre en chemin vers la renaissance	42
PARTIE 2 De l'euphorie à la décompression	45
ÉTAPE 1 L'euphorie	47
1. Quand les graines du burn-out commencent à germer... ..	48
2. Le profil des candidats au burn-out.....	53
3. Les causes liées à l'environnement de travail	63
4. Les types de management toxique	71

ÉTAPE 2 Le burn-in	79
1. La réponse physiologique au stress	80
2. Comprendre les symptômes du burn-in	87
3. La phase de déni.....	91
ÉTAPE 3 La chute	95
1. Quand le réservoir est vide, un jour on ne peut plus se lever.....	97
2. La goutte d'eau qui fait déborder le vase.....	98
3. Le calme avant la tempête.....	99
4. La décompensation.....	100
ÉTAPE 4 La décompression	103
1. La décompression, une phase difficile	104
2. La décompression physique.....	104
3. La décompensation psychique et la dépression.....	106
4. Que faire pendant la décompression ?	109
PARTIE 3 De la récupération à la nouvelle vie	117
ÉTAPE 5 La récupération	119
1. Prendre soin de soi	121
2. Soigner les blessures du passé	121
3. Reprendre contact avec votre corps et apprendre à gérer le stress.....	129
4. Renouer avec les émotions positives	136
ÉTAPE 6 La reconstruction	145
1. Identifier le temps de la reconstruction	149
2. Préparer le retour (ou non-retour) au travail	150
3. Quelques outils de coaching pour lâcher les schémas qui vous ont poussé au burn-out et aborder le retour au travail.....	157
ÉTAPE 7 La nouvelle vie	167
1. Posez les premières pierres de votre nouvelle vie.....	168
2. Trois clés essentielles au bonheur d'après la psychologie positive.....	168
3. Explorez vos talents et vos valeurs pour faire émerger votre vocation	170
4. Trois écueils qui vous empêchent de trouver votre vocation et trois conseils pour les éviter	181
5. Vivre sa vie comme une vocation et contribuer au monde	184
Conclusion	187
Bibliographie	189

Préface

Ce livre est une bible à mettre entre les mains de toutes les personnes qui ont perdu la flamme. Les courageux(es) et les ambitieux(es), ceux et celles qui ont toujours voulu donner le meilleur d'eux-mêmes mais qui, un jour, sans vraiment l'avoir vu venir, se sont retrouvés à bout de leurs ressources !

Ces personnes qui ont tellement à offrir et à donner aux autres mais qui, aujourd'hui, ont besoin d'apprendre à prendre soin d'elles et à s'aimer. Et elles sont nombreuses.

D'après l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS), un adulte sur quatre fera un burn-out au cours de sa vie. Un adulte sur quatre... c'est vous, c'est moi, c'est ma sœur, c'est mon enfant ?

Qu'est-ce qui explique un tel phénomène ? La charge de travail, le stress, le manque de sens, d'autonomie, de lien, de reconnaissance, d'équité... Il y a de nombreuses recherches sur le sujet et j'ose croire que nous allons réussir à, non seulement, comprendre mais surtout changer nos organisations afin de transformer cette réalité.

En attendant, un adulte sur quatre ça fait beaucoup ! Et si vous tenez ce livre, aujourd'hui, entre vos mains c'est probablement parce que vous, ou une personne que vous connaissez, êtes concerné.

Gardez ce livre dans vos mains, et lisez-le ! Prenez votre temps... Lire quand on est épuisé, ce n'est pas toujours évident. C'est pourquoi, Astrid Le Fur a fait un travail formidable pour rendre ce livre facile et accessible.

Page après page, elle vous prend la main, vous rassure et vous aide à comprendre ce que vous êtes en train de vivre. Elle vous donne aussi des clés précieuses et pertinentes pour remonter la pente et aller mieux. Et surtout, elle vous encourage et vous explique comment transformer cette expérience douloureuse en une renaissance bienheureuse.

Christine Lewicki

Remerciements

Cet ouvrage est né de la succession de multiples étapes de ma vie. Jamais je n'aurais imaginé, il y a quelques années, publier un jour un livre – encore moins sur un sujet qui se rapprocherait du domaine de la psychologie ou du développement personnel.

Vous êtes nombreux à avoir contribué de près ou de loin à cet ouvrage et je vous en remercie très chaleureusement. Je ne citerai ici que certains des contributeurs les plus directs.

Je commencerai par remercier Mikaël, mon mari, Maël et Kilian, mes enfants, qui m'ont soutenue dans la traversée de cette épreuve qu'est le burn-out, puis plus tard dans l'aventure de l'entrepreneuriat. Merci d'avoir apporté joie, lumière et constance dans tous ces chamboulements que je vivais et d'avoir permis de créer l'espace nécessaire pour que tous ces possibles émergent. Merci à mes parents et beaux-parents d'avoir été là quand nous avions besoin d'eux pour prendre le relais et de nous être encore aujourd'hui d'une aide précieuse. Je pense aussi à mes amies qui m'ont écoutée et éclairée dans les moments de doute, notamment Stéphanie, Mélanie, Jessica, Samia et Laëtitia, ainsi qu'aux professionnels qui m'ont accompagnée sur mon chemin.

Je remercie toutes les personnes qui m'ont donné envie de devenir coach professionnelle : ces coaches qui m'ont inspirée, formée ou accompagnée. Merci tout particulièrement à Christine Lewicki qui, à travers ses programmes Wake Up et « C'est parti, j'écris mon livre », a fait naître en moi l'envie d'écrire et d'impacter le monde bien au-delà de ce que je pouvais imaginer.

Ce livre n'aurait pas pu arriver jusqu'à vous sans le soutien de Gwénaëlle Bourron-Painvin, directrice des éditions Vuibert, et Émilie Lerebours, responsable éditoriale, qui ont cru en ce projet, ou sans l'accompagnement précieux de Pauline Monclin et Sandra Vavdin. Je tiens aussi à remercier Brigitte Le Fur, ma maman, qui lit et corrige chacun de mes écrits depuis la création de mon blog. Merci aussi à Laëtitia Lorre, Christelle Voineau et Jessica Serra, qui m'ont lue assi-

dûment au fil de l'écriture et m'ont offert leurs commentaires avisés pour améliorer le contenu et la structure du manuscrit. Merci à Mélanie Tréhiou, qui a mis en lumière de son magnifique trait de crayon mes esquisses représentant les étapes du burn-out.

Merci aux fidèles lecteurs de mon blog Partage Ton Burn-Out, <https://partagetonburnout.fr>, qui me soutiennent à travers leurs commentaires dans les articles et m'ont fait part de ce dont ils avaient le plus besoin pour avancer face au burn-out. Merci, enfin, à mes clients, qui ont eu confiance en moi pour les accompagner, reprendre leur vie en main, et qui ont nourri la réflexion que je vous livre aujourd'hui.



Introduction

Et si le burn-out était une opportunité ? Une opportunité de changement radical ? Une opportunité de vous créer une vie qui vous ressemble plus ? Une opportunité d'identifier ce qui dysfonctionne dans le monde du travail et de l'améliorer ? Une opportunité de construire un monde meilleur ?

Bien sûr, à première vue cette idée peut paraître incongrue, absurde ou même choquante. J'ai pourtant découvert que c'était une des clés essentielles permettant de remonter la pente du burn-out. Alors, si au moins une infime partie de vous a envie d'oser croire en cette idée, ce livre s'adresse à vous.

Ce chemin, je l'ai parcouru avant vous, en 2016, quand le burn-out m'est tombé dessus. J'étais alors ingénieure et j'avais beau avoir suivi des études scientifiques poussées, je ne comprenais rien à ce qui m'arrivait. Je me sentais seule et perdue face à cette épreuve. Je n'arrivais pas à trouver de spécialistes du burn-out pour m'accompagner. Or j'avais besoin que l'on m'explique comment et pourquoi j'en étais arrivée là, ce qui allait se passer pour moi et ce que je devais faire pour aller mieux. Ce chemin, je l'ai arpenté en aveugle, un pas après l'autre, dans l'angoisse de ne pas savoir si ce que je mettais en place me permettrait ou non de sortir de ce gouffre. J'aurais voulu que quelqu'un me prenne par la main et me dise : « Ne t'inquiète pas, tout ce que tu traverses est normal. Je vais te montrer le chemin et je vais t'accompagner à chacun de tes pas. Je ne peux pas te promettre que ce sera sans efforts, sans douleur ou sans renoncements. Mais je sais que tu as en toi exactement tout ce qu'il te faut pour y arriver et qu'à l'issue de ce chemin, pour rien au monde tu ne voudras retourner en arrière. » L'intention qui m'a animée en écrivant ce livre est de jouer ce rôle de guide pour vous.

L'envie d'écrire et de partager avec le plus grand nombre ce que j'avais pu découvrir est née en 2018. Dix-huit mois après le premier épuisement, un second venait frapper à ma porte. Il restait manifestement des choses que je n'avais pas encore comprises.

Vivre une deuxième fois le processus du burn-out m'a permis d'en comprendre chaque rouage. C'est aussi le coup de pied au derrière qui m'a précipitée dans le monde incertain et excitant de l'entrepreneuriat. En parallèle de ma reconversion vers le métier de coach professionnelle, j'ai commencé à interviewer des personnes sur leur épuisement, pour mieux comprendre le phénomène. C'est alors que j'ai réalisé à quel point nos histoires se ressemblaient et mon schéma des sept étapes du burn-out s'est dessiné.

Les sept étapes du burn-out

1. **L'euphorie** : quand les graines du burn-out se plantent alors que tout va bien.
2. **Le burn-in** : quand les symptômes d'épuisement apparaissent mais que personne ne voit rien.
3. **La chute** : le moment où le corps s'effondre.
4. **La décompression** : quand le corps lâche tout ce qu'il a retenu depuis des mois.
5. **La récupération** : le moment de reprendre de l'énergie et de prendre soin de soi.
6. **La reconstruction** : le moment de reconstruire sa vie professionnelle et de se remettre en mouvement.
7. **La nouvelle vie** : cette vie que vous souhaitez mener après le burn-out.

J'ai aussi remarqué que cela faisait beaucoup de bien aux personnes de me raconter ce qui leur était arrivé et qu'elles avaient envie de connaître mon histoire et celles des autres en retour. C'est ainsi que le blog Partage Ton Burn-Out a vu le jour, en janvier 2019. Vous êtes des milliers à l'avoir visité, à y avoir lu les témoignages, les articles d'explication pour mieux comprendre le burn-out ou d'astuces pour remonter la pente. Et cela a conforté mon intuition que c'était là que j'avais envie d'agir. Je me suis alors spécialisée en prévention et accompagnement du burn-out.

Aujourd'hui, j'interviens en entreprise à travers des conférences et des formations pour informer sur le burn-out et changer les choses en amont. En parallèle, j'accompagne les personnes qui s'épuisent au travail afin de les aider à se créer une vie qui leur ressemble plus grâce au programme « Rêv'Ailes-Toi, trois étapes pour se créer une vie plus alignée avec soi ». Ce livre reprend les articles les plus lus du blog. Vous y trouverez des explications claires sur ce syndrome parfois flou, des pistes de réflexion pour explorer votre propre épuisement et des propositions pour remonter la pente, issues du programme « Rêv'Ailes-Toi ».

Ce livre n'est pas une étude sociologique, une thèse, le bilan de dix années d'études ou une explication médicale de ce qu'est le burn-out. C'est l'état de ce que j'ai compris en traversant cette épreuve et par la suite en accompagnant des dizaines de personnes à en remonter la pente abrupte. Ce n'est pas une étude technique qui balayerait de long en large ce qu'il faut savoir sur le burn-out, mais une étude en profondeur qui vous accompagnera dans votre transformation. Vous ne trouverez pas de certitudes ou de vérités dans cet ouvrage, mais des propositions d'exploration qui vous permettront de tracer votre propre chemin et de développer votre propre vérité au sujet du burn-out. Car je crois sincèrement que c'est ainsi que vous trouverez la voie vers votre nouvelle vie. Mon souhait le plus profond est que, à l'issue de ce chemin, vous embrassiez vous aussi l'idée que votre burn-out aura été une belle opportunité.

J'ai voulu que ce livre soit à la fois accessible et précis. Accessible pour être facile à lire même lorsque l'on est épuisé. Précis pour vous permettre de mettre des mots clairs sur votre vécu et développer une compréhension fine de ce qui se passe en vous. Vous y trouverez un mélange d'explications biologiques, psychologiques et d'ouvertures philosophiques et spirituelles. Parce que le burn-out touche tous ces plans en même temps et qu'il serait trop réducteur de se limiter à l'un d'entre eux.

À qui s'adresse ce livre ?

Ce livre est pour vous si vous avez vécu un burn-out, si vous souhaitez mieux comprendre comment vous en êtes arrivé là, et savoir quoi

faire pour aller mieux et remonter la pente. Il s'adresse également à vous si vous ressentez un profond mal-être dans votre vie professionnelle et que vous vous épuisez au travail. Vous y trouverez des clés pour agir en amont et entamer en douceur la transition vers une vie qui vous correspond mieux. Les proches des « burnoutés » pourront y piocher des éléments leur permettant de mieux comprendre ce syndrome et des messages clairs pour accompagner au mieux leur proche épuisé. Les chapitres expliquant le burn-out de l'intérieur, les causes liées à l'environnement de travail et les conditions pour permettre le retour seront utiles pour les dirigeants, les managers ou les services de ressources humaines.

Comment est structuré le livre ?

La première partie est une entrée en matière regroupant tout ce dont vous avez besoin pour développer une compréhension globale du burn-out et mettre en place des actions rapides si vous êtes directement concerné. Elle répond aux premières questions que je me suis posées : « Qu'est-ce que le burn-out (ou syndrome d'épuisement professionnel) ? Suis-je vraiment concerné ? Que faire pour aller mieux ? » Les deuxième et troisième parties sont organisées en suivant les sept étapes du burn-out : dans la partie 2, vous explorerez les étapes précédant l'arrêt de travail pour mieux comprendre les causes du burn-out et dans la partie 3, vous arpentez le chemin de la remontée vers la nouvelle vie.

Chaque idée développée est accompagnée d'une partie « À vous ! » proposant une réflexion personnelle à propos de votre histoire ou une mise en action pour remonter la pente. Parsemés dans le texte, des extraits de mon « Journal du burn-out » vous racontent mon vécu, parce que les partages de témoignages sont précieux pour bien comprendre et se sentir compris. Des encarts « À retenir » à la fin de chaque chapitre facilitent l'intégration des informations partagées. Enfin, parce qu'il n'est pas évident de savoir quoi faire quand on vit auprès d'une personne épuisée, des encarts « conseils pour les accompagnants » s'adressent directement à eux.

Avertissement

Remonter la pente après un burn-out nécessite de gravir chacune des marches, l'une après l'autre. Pour une fois, la performance n'est pas de mise. Je vous invite donc à prendre votre temps en lisant ce livre et à le laisser infuser. Après chaque chapitre, chaque paragraphe, questionnez-vous sur ce que vous avez envie de retenir ou non, sur ce qui est vrai pour vous et sur ce que vous décidez de faire concrètement pour avancer. Le livre est structuré pour vous y aider en proposant des pauses réflexives dans le texte.

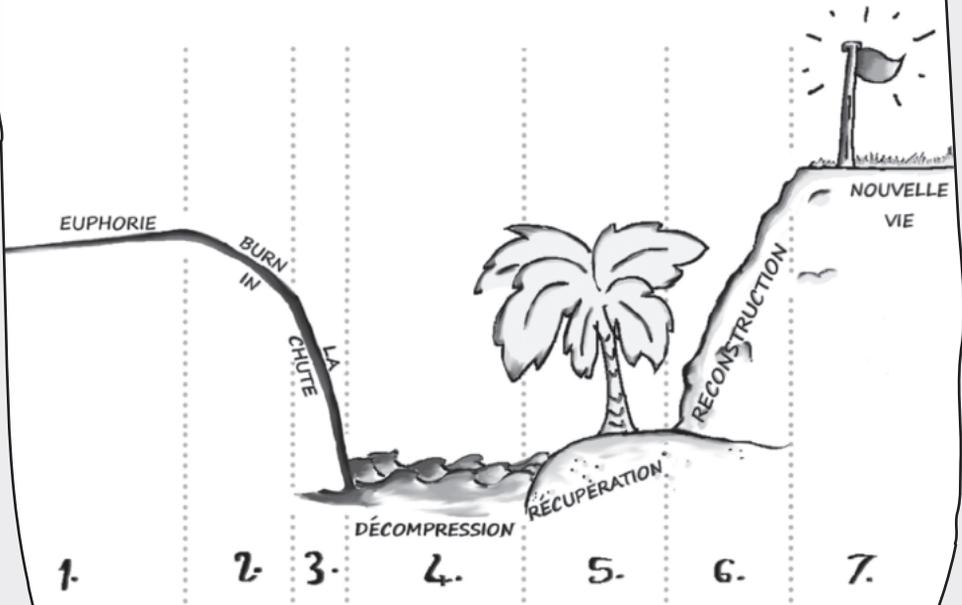
L'écriture est un moyen puissant d'introspection. Si vous êtes concerné par le burn-out, je vous recommande de dédier un carnet à votre parcours à travers cette épreuve, ce sera votre journal du burn-out. Vous pourrez y inscrire toutes les réflexions, tous les questionnements ou réponses qui émergeront à la lecture de ce livre et des pratiques que vous mettrez en place.

Certains d'entre vous souhaiteront en parallèle de leur lecture être suivis par un thérapeute pour soigner leurs blessures psychologiques et physiologiques. D'autres ressentiront le besoin d'être accompagnés par un coach professionnel pour avancer sur leur chemin de reconstruction. Il vous appartient en tout cas de construire le réseau de soutien vous permettant de transformer votre histoire. Pour vous y aider, je vous propose dans ce livre des pratiques et des professionnels qui peuvent vous être utiles à chacune des étapes. Je ne suis pas experte de toutes ces pratiques, mais je les mentionne dans un esprit de partage pour enrichir votre champ des possibles. Ces propositions ne sont donc pas des recommandations mais juste des idées pour ceux qui se sentiraient démunis et sans solution. Je vous invite à ne retenir de ces propositions que ce qui vous parle et à créer votre propre chemin de résilience.

Vous pouvez télécharger des ressources complémentaires pour vous aider à remonter la pente du burn-out, sur le site : www.astridlefur.com

PARTIE 1

Mieux comprendre le burn-out



Journal du burn-out

Jeudi 22 septembre 2016 – Nîmes, 6 h 30

Des travaux dans la rue

6 h 30, le radio-réveil m'arrache à un sommeil profond. C'est le jour de la reprise, après sept jours d'arrêt pour épuisement professionnel. Comme me l'a prescrit mon médecin, pendant sept jours je me suis reposée. En fait, j'ai dormi. Et pourtant, ce matin, mon corps est aussi léthargique que la semaine dernière. Telle une masse inerte enfoncée dans le matelas, il refuse de se lever. Mais il faut y aller. J'ai déjà eu une semaine pour dormir, c'est beaucoup. J'inspire fort, comme pour me donner du courage, et j'ouvre les yeux. Au prix d'un effort qui me semble surhumain, je redresse mon buste et pose les pieds au sol. Mes orteils caressent le tapis shaggy que j'ai disposé au pied du lit pour rendre moins brutaux les levers matinaux. Allez, tu ne vas pas passer ta vie à dormir, c'est l'heure de se lever !

J'enchaîne machinalement les gestes quotidiens du matin. Réveiller les enfants, les habiller, préparer le petit-déjeuner, déposer le plus jeune chez son assistante maternelle et l'aîné à l'école. En sortant de l'école, je remarque qu'un camion de travaux publics remonte la rue. Une équipe d'ouvriers coiffés de casques blancs et munis de gilets jaunes est en train de discuter sur le trottoir d'en face. Tiens, il y a des travaux dans la rue.

Je me dirige, comme d'habitude, vers le parking en sous-sol de notre immeuble pour rejoindre ma voiture. Je tourne la clé de contact avec un pincement au cœur. J'enclenche la marche arrière et entame les manœuvres de sortie de garage. Mais pourquoi les ingénieurs responsables de la construction des bâtiments conçoivent-ils des parkings aussi étroits ? La côte est tellement raide que, il y a quelques semaines, la voiture d'une voisine dont le frein à main avait lâché est allée s'encastrer dans le mur d'en face. J'enfonce mon pied sur la pédale d'accélérateur, les pneus crissent sur le ciment et la voiture se propulse en avant vers la porte en fer métallique.

Alors que le portail s'ouvre, face à moi, une énorme tractopelle jaune apparaît. Mon pied plonge sur le frein, la voiture patine, ma main droite tire le frein à main et le véhicule se stabilise

Journal du burn-out

à quelques centimètres de l'engin de travaux. Ouf, j'ai bien failli finir aplati contre sa carrosserie ! Je concède une marche arrière prudente pour trouver un espace sécurisé de parking. Mais que fait cette machine juste devant chez moi ?

À l'extérieur, l'équipe s'est déployée. Ils creusent une tranchée gigantesque, là, au pied de notre immeuble.

« Holà ma p'tite dame, on est là pour cinq semaines. Ce s'ra comme ça tous les matins. Faudra sortir avant 8 heures si vous ne voulez pas être embêtée. »

- Cinq semaines ! Ah oui quand même ! Mais là, pour aujourd'hui, est-ce que vous pourriez libérer la sortie du parking pour que je puisse passer ? Il faut que j'aïlle travailler. »

L'énorme véhicule s'ébranle. Je rejoins ma voiture, j'ai mal au ventre. Une tranchée, comme celle que la césarienne a tracée dans mon ventre quelques années plutôt. J'espère qu'ils ne laisseront pas une vilaine cicatrice. Tant qu'à y être, j'espère qu'ils referont toute la rue qui est déjà pas mal amochée. Je ne sais plus si je fais référence à mon ventre ou à la rue et chasse cette idée qui me dérange.

45 minutes plus tard, je gare le break familial sur le parking des employés. Face à moi, le majestueux olivier bicentenaire qui accueille les arrivants, le ciel bleu et le bâtiment blanc aux allures de catamaran. Je sens mon cœur cogner dans ma poitrine. Ma gorge est nouée. Je me sens fébrile. Je vais passer par le côté pour éviter de rencontrer trop de personnes. Je vérifie mon reflet dans le rétroviseur. Je prends une grande inspiration et j'affiche mon plus beau sourire. Sourire, toujours sourire, c'est important.

Comme des coups de poignard

J'entre en regardant mes pieds pour ne pas croiser trop de regards. Je ne veux pas avoir à raconter pourquoi j'étais en arrêt la semaine dernière. C'est quand même la poisse, cette tractopelle ; si j'étais arrivée un peu plus tôt, les couloirs auraient été déserts. Je tourne à droite et entre dans notre petit open space blanc décoré de grosses fleurs rouges en plastique. Je m'assois sur mon siège, soulagée. Jusque-là, tout s'est bien passé.



DU BURN-OUT AU BORN-OUT

Vous vous sentez en burn-out et recherchez des solutions pour rebondir ? L'un de vos proches est concerné et vous souhaitez l'aider ? Vous voulez mieux comprendre ce syndrome complexe et savoir comment en sortir ?

Ce carnet de bord vous permet d'identifier chacun des engrenages du burn-out et vous guide, pas à pas, à travers **7 étapes** : de l'euphorie à la renaissance. Astrid Le Fur a conçu un véritable programme d'accompagnement et vous partage son expérience, à travers son **journal de bord**, et de nombreux **témoignages**. Elle propose également des exercices de coaching et d'introspection pour se reconnecter avec soi-même.

Après avoir lu ce livre, vous aurez mis des mots clairs sur ce que vous vivez, exploré des pistes pour aller mieux et posé les premières pierres de votre nouvelle vie.

Le burn-out vu comme une renaissance : toute l'originalité de la démarche d'Astrid Le Fur se trouve dans cette approche résolument positive, dont elle nous livre ici les clés.

Astrid Le Fur est coach professionnelle, spécialisée en accompagnement du burn-out. Elle intervient en prévention auprès d'entreprises à travers des conférences et formations. Elle aide également les particuliers à se construire une vie qui leur ressemble plus.

ISBN : 978-2-311-62622-3

Yuibert.fr 



9 782311 626223