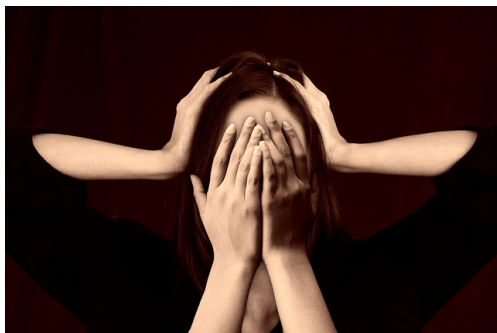


# 10 ASTUCES POUR EVITER LE BURN OUT



**1 Reconnaître la situation comme difficile**  
De plus en plus fatigué(e), à la limite du burn out, nous nous voilons souvent la face, avec le fameux « ça va passer ». Le déni est le pire des dangers. Ça commence par un « Tu ne peux pas comprendre » au conjoint, qui doit déjà interpellé ...

**2 Vouloir changer**  
Changer de comportement, de vie, demande un effort. Nous sommes prêts à supporter beaucoup avant d'accepter d'envisager de faire autrement. C'est généralement le corps qui nous rappelle à l'ordre.

**3 Prendre du recul**  
Se poser et observer avec bienveillance, lister ses problématiques et voir sur lesquelles il est possible d'agir, pour lâcher prise sur les autres.

**4 Etablir des priorités**  
La gestion du temps est souvent au cœur du sujet. Nous n'avons que 86 000 secondes par jour, à nous de voir comment les utiliser. Commencer par la différence entre l'urgent et l'important et surtout respecter ses besoins.

**5 Réfléchir à ses valeurs**  
Il est vital de savoir ce qui est important pour nous, ce qui fait sens dans chacune de nos actions et activités. Les valeurs sont LA clé pour faire ses choix en conscience. Ça s'appelle la congruence.

**6 Poser des limites**  
Savoir dire non est capital. Tout le monde n'a pas forcément cette compétence. Poser ses conditions est un des moyens pour éviter la frustration, pour (faire) savoir ce que l'on veut et ne veut plus.

**7 Retrouver du plaisir**  
Les plaisirs ne sont pas réservés aux vacances ou aux week-end. Il ne tient qu'à vous d'identifier ce qui vous fait du bien et de vous y connecter régulièrement, dans tous vos domaines de vie : boire un café au soleil, écouter une musique endiablée, faire des câlins à ses enfants ... mobiliser tous ses sens, respirer, écouter son corps.

**8 Gérer les situations conflictuelles**  
Ce que nous vivons au quotidien est le reflet de nos tourments intérieurs. Ne soyons pas surpris de nous retrouver en conflit avec nos ados ou de gérer des problèmes dans notre travail si nous ne nous sentons pas en paix. Ecouter, comprendre et verbaliser ses émotions faire partir du chemin pour créer de bonnes relations avec les autres.

**9 Adopter la stratégie des petits pas**  
Franchir l'Everest ne se fait en 2 jours ! Tout objectif nécessite un plan d'action avec des étapes pour pouvoir l'atteindre. Chaque pas en avant nous en rapproche, avec son lot d'apprentissages et de prises de conscience.

**10 Accepter de l'aide**  
Certaines personnalités plus que d'autres ont beaucoup de mal à solliciter de l'aide car ce serait s'avouer faible et vulnérable, « ne pas maîtriser ». Pour autant, c'est le passage obligé. Le conjoint, l'ami, le collègue peuvent aider en 1<sup>er</sup> niveau mais ne suffisent plus quand il est nécessaire d'avoir un regard neutre et objectif.

