

# Le burn-out, comment le prévenir ou en sortir ?

## Cahier d'exercices

Barbara Delbrouck

en collaboration avec le Dr Michel Delbrouck

Préface d'Anne Everard



Je (re)prends ma vie en main



Ce Cahier d'exercices est un support pratique à l'ouvrage  
**Le burn-out, comment le prévenir ou en sortir ?**

978-2-8073-3418-2, De Boeck Supérieur, 2022.

**Barbara Delbrouck**  
en collaboration avec le Dr Michel Delbrouck

# Le burn-out, comment le prévenir ou en sortir ?

Préface d'Anne Everard

**Le burn-out** Comment le prévenir ou en sortir ?

**DÉCOUVREZ**

- > 50 conseils de psy et + de 130 témoignages
- > + de 50 exercices et compléments numériques (audios, vidéos...)
- > Un Cahier téléchargeable avec de nombreux exercices complémentaires.

**Barbara Delbrouck** est une journaliste spécialisée dans la vulgarisation santé vers le grand public. Depuis plus de 10 ans, elle collabore avec des médecins et des graphistes pour aborder des sujets complexes de manière accessible mais rigoureuse.

**Michel Delbrouck** est un médecin et psychomotricien reconnu, spécialisé dans la prise en charge du burn-out. Depuis 15 ans, il contribue à former les soignants sur ce syndrome encore trop mal compris. Il a publié plusieurs livres consacrés au sujet.

**Céline Bailleux** est illustratrice et auteure de plusieurs BD. Elle a su comprendre les concepts du livre et les illustrer avec beaucoup de finesse et d'humour.

ISBN 978-2-8073-3418-2  
19,95 €

**INCLUS:**  
Cahier d'exercices,  
tests,  
audios...

**D** Je (re) prends ma vie en main **B**

Conception et mise en page : Sophie Martinet

© De Boeck Supérieur s.a., 2022  
7 Rue du Bosquet, B-1348 Louvain-la-Neuve

Tous droits réservés.

Vous pouvez télécharger et/ou imprimer ce Cahier d'exercices pour votre usage personnel et non commercial. Il est interdit, sauf accord préalable et écrit de l'éditeur, de reproduire (notamment par photocopie) partiellement ou totalement le présent ouvrage, de le stocker dans une banque de données ou de le communiquer au public, sous quelque forme et de quelque manière que ce soit.

# Introduction

Chère lectrice, cher lecteur,

Voici un Cahier d'exercices que vous pouvez imprimer pour pouvoir appliquer les conseils découverts dans les différents chapitres.

Les exercices de la partie **Comprendre** vous aideront à repérer à temps les signaux d'alerte d'épuisement et à identifier vos sources de stress ainsi que vos éventuels facteurs de risque de burn-out.

Les exercices de la partie **Agir** vous aideront à faire le point sur vos valeurs, vos besoins, vos choix professionnels, vos réactions au stress, vos relations, votre emploi... Mais aussi à améliorer vos habitudes de vie et de travail, à être plus en connexion avec vos sensations et vos émotions, à mieux gérer vos pensées... De quoi être mieux armé-e contre le burn-out ou la rechute et mettre en place un équilibre plus épanouissant !

Les exercices de la partie **Traiter** vous accompagneront dans la phase la plus difficile du burn-out, si vous allez malheureusement jusque-là. Vous aurez alors très peu d'énergie et votre principal défi sera d'apprendre à vous reposer, à vous écouter et à doser votre effort.

## Comment bien utiliser votre Cahier d'exercices ?

Vous pouvez utiliser ce Cahier comme bon vous semble, en fonction de ce qui vous aide et vous fait avancer au moment où vous l'ouvrez.

Vous pouvez le remplir chapitre par chapitre, dans l'ordre ou dans le désordre ; picorer ce qui vous intéresse, vous centrer sur les exercices qui vous parlent le plus...

Vous pouvez en outre travailler seul·e ou accompagné·e d'un proche ou d'un·e professionnel·le !

Certains exercices nécessitent l'observation de vos émotions et de vos pensées pendant quelques jours. Vous pouvez aussi y revenir après quelques semaines, mois ou années, pour vous rendre compte de votre évolution personnelle.

*À vous de jouer !*

# À VOUS DE JOUER !

Dans ce Cahier, vous trouverez de nombreux exercices pour vous aider à mettre en pratique les concepts explorés dans l'ouvrage.

Le picto  indique que le complément est enrichi d'une version audio.

Le picto  indique que vous trouverez un lien vers un test interactif à faire en ligne.

Le picto  indique que l'exercice est aussi disponible dans le livre.

## COMPRENDRE

### Comprendre le burn-out

- Avez-vous des symptômes d'épuisement ?  

### Comprendre le stress

- Listez vos sources de stress et analysez vos réactions  

### Comprendre les facteurs favorisants

- Certains facteurs de risque psychosociaux sont-ils présents dans votre travail ?  
- Faites le point sur vos facteurs de vulnérabilité personnels au burn-out
- Développez votre propre balance stress - ressources

## AGIR

### Agir en faisant le point

- Quelles sont vos valeurs essentielles ?  
- D'où vous viennent-elles ?
- Vivez-vous en accord avec elles dans votre vie personnelle et professionnelle ? 
- Analysez votre pyramide des besoins
- Évaluez vos réactions au stress et vos stratégies de « coping » 

### Agir sur ma santé physique et psychique

- Analysez l'équilibre dans votre vie 
- Testez la routine tête /cœur /corps  
- Variation de votre sentiment de bien-être : repérez des tendances
- Devez-vous travailler sur certains mécanismes personnels ?  
- Où en est votre sommeil et votre santé ?
- Testez différentes techniques de gestion du stress  

### Agir sur mon travail

- Quelles sont vos valeurs de travail ? 
- Comment voyez-vous votre avenir professionnel ? 
- À quel point disposez-vous de compétences utiles contre le burn-out ? 
- Certaines dimensions sont-elles problématiques sur votre lieu de travail ?  

### Agir sur mes relations

- Comment est la communication à la maison ? 
- Avez-vous l'impression d'avoir changé ? 
- Arrivez-vous facilement à vous confier ? 
- Définissez vos personnes « ressource » 

### Agir sur mes émotions et mes pensées

#### Sur mes émotions

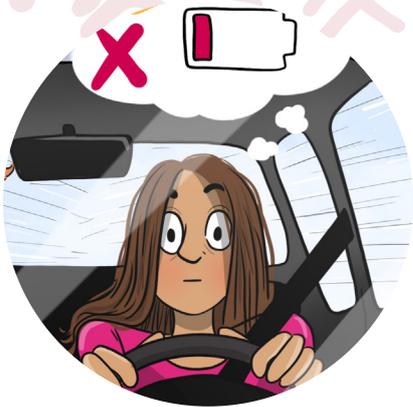
- Faites le point sur votre gestion des émotions
- Apprenez à prendre conscience de vos émotions  
- Essayez d'en comprendre le sens
- 2 exercices à faire si vous êtes submergé-e par l'émotion  

#### Sur mes pensées

- Repérez vos pensées négatives et trouvez-leur des alternatives
- Prenez du recul quand elles tournent en boucle 
- Traquez vos raisonnements biaisés ou erronés
- Prenez conscience de vos messages contraignants
- Quels sont vos drivers dominants ?  

## TRAITER

- Redécouvrez vos canaux sensoriels 
- Reconnectez-vous à vos émotions  
- Fatigue et énergie : créez votre tableau de bord 
- Définissez vos indicateurs d'alerte 



# Comprendre

## Comprendre LE BURN-OUT

PP. 16 à 35

### Avez-vous des symptômes d'épuisement ? P. 29

Au cours du mois, avez-vous ressenti les symptômes suivants ?	Pas du tout	Un peu	Moyennement	Souvent	Tout le temps
<b>SYMPTÔMES PHYSIQUES PERSISTANTS</b>					
Sentiment d'épuisement général	0	1	2	3	4
Grande fatigue, qui ne semble pas être soulagée par le repos	0	1	2	3	4
Troubles du sommeil (insomnie, réveils précoces ou nocturnes, difficultés à s'endormir...)	0	1	2	3	4
Maux de dos, douleurs articulaires	0	1	2	3	4
Problèmes de peau (acné, psoriasis, eczéma, perte de cheveux...)	0	1	2	3	4
Maux de tête	0	1	2	3	4
Troubles gastro-intestinaux	0	1	2	3	4
Hypertension sans cause organique	0	1	2	3	4
<b>SYMPTÔMES PSYCHIQUES</b>					
Difficultés de concentration, distraction, erreurs fréquentes	0	1	2	3	4
Oublis, pertes de mémoire	0	1	2	3	4
<b>TROUBLES ÉMOTIONNELS</b>					
Irritabilité, énervement, difficultés à gérer ses émotions, débordement ou vide émotionnel, grande tristesse ou colère	0	1	2	3	4
Crises de larmes ou de nerfs	0	1	2	3	4

TROUBLES COMPORTEMENTAUX					
Impression de ne plus se reconnaître, d'avoir changé, d'être plus négatif-ve ou agressif-ve qu'auparavant, d'avoir perdu votre sens de l'humour	0	1	2	3	4
Remarques de l'entourage	0	1	2	3	4
Augmentation de la consommation de toxiques (alcool, café, tabac, anxiolytiques, drogues...) ou des excès (vitesse, achats compulsifs...)	0	1	2	3	4
Manque ou excès de libido	0	1	2	3	4
Sensation de désintérêt ou de dégoût pour votre métier, alors que vous l'appréciez auparavant	0	1	2	3	4
Impression d'avoir perdu vos valeurs	0	1	2	3	4
Sensation d'anxiété permanente	0	1	2	3	4
Sensation d'indifférence	0	1	2	3	4
Sensation de vide émotionnel	0	1	2	3	4
Apparition d'idées suicidaires	0	1	2	3	4

→ Si vous avez souvent coché 3 et 4, il peut être intéressant de faire le point avec un-e psy.

→ Vous pouvez aussi faire un test de dépistage du burn-out !



## Quand vous allez mal, dans quel mode avez-vous tendance à basculer ?

Êtes-vous plutôt du genre ortho ou parasympathique ?

→ **Cochez** la case qui vous correspond le mieux

- Vous avez tendance à être débordé-e par vos émotions**, à vous énerver, à parler vite et fort, à être hyperactif-ve...
- › Prédominance des réactions de type orthosympathique, la voie du système nerveux qui agit comme un accélérateur
- Vous avez tendance à vous couper de vos émotions**, à vous figer, à vous réfugier dans le calme, le retrait...
- › Prédominance du système nerveux parasympathique, qui agit comme un frein

**En cas d'épuisement émotionnel, vous aurez tendance à développer des réactions plus excessives dans votre système de prédilection.**

## Faites la liste des événements stressants dans votre vie

Mariage, décès, changements au boulot, travaux, difficultés de couple... Listez tous les événements qui sont sources de stress dans votre vie depuis deux ans.

.....

.....

.....

.....

.....

## Interrogez-vous sur vos réactions au stress et son impact sur vous

→ Les situations stressantes ont-elles un effet important et durable sur vous ?

Impactent-elles souvent votre bien-être mental et physique ?

1 Non elles m'impactent généralement peu - 5 Oui elles m'impactent toujours beaucoup et longtemps

1	2	3	4	5

→ Pour vous aider à répondre à cette question, vous pouvez faire le test développé par le psychologue Wollf Scholtz en 2011 : l'échelle de réactivité perçue au stress.



→ Comment avez-vous tendance à réagir aux situations de stress ?

Je lutte       Je fuis       Je me fige

## Quelles sont vos sources de stress au quotidien ?

Octobre	Source de stress	Intensité	Sens
Semaine 1	• Dossier client principal	7 / 10	oui
	• Absence de ma collègue, reprise de ses dossiers	8 / 10	non
	• Travaux à la maison	6 / 10	oui
	• .....	... / 10	...
Semaine 2	• Conflit avec ma collègue	5 / 10	non
	• Dossier urgent confié en dernière minute par mon patron	8 / 10	non
	• .....	... / 10	...
	• .....	... / 10	...
Semaine 3	• Présentation de mon idée de projet au marketing	9 / 10	oui
	• Enfant malade, 2 jours de travail perdus	5 / 10	non
	• .....	... / 10	...
	• .....	... / 10	...
Semaine 4	• Comptabilité à préparer	6 / 10	oui
	• Nouvelle salve de corrections de l'affiche	4 / 10	non
	• .....	... / 10	...
	• .....	... / 10	...

Remplissez ce tableau pendant 4 semaines et posez-vous quelques questions...

→ Quelle est l'intensité de vos facteurs de stress ?

→ Quelle est leur durée ? Sont-ils sporadiques ou continus ?

Un **stress continu** est plus difficile à supporter qu'un stress sporadique, qui laisse à votre organisme le temps de revenir dans son état normal et de récupérer.

→ Avez-vous des **temps de récupération suffisants** après les périodes de stress intense ?

→ Vos sources de stress ont-elles du sens ?

Ressentir du stress parce que vous devez relever un gros challenge qui fera avancer votre carrière a du sens. Si c'est parce que votre chef vous a prévenu·e trop tard ou parce qu'il a changé trois fois les consignes, beaucoup moins...

### Dégagez des tendances

Essayez de remplir ces tableaux plusieurs fois et de les comparer. Vos facteurs de stress sont-ils plus fréquents en début ou en fin de mois ?

Si vous repérez des moments de rush, il peut être intéressant d'essayer de répartir les sources de stress au cours du mois, par exemple ne pas accepter trop de missions à la même date, afin de vous permettre de souffler...

Mois : .....	Source de stress	Intensité	Sens
Semaine 1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• .....</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>... / 10</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>...</li> </ul>
Semaine 2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• .....</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>... / 10</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>...</li> </ul>
Semaine 3	<ul style="list-style-type: none"> <li>• .....</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>... / 10</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>...</li> </ul>
Semaine 4	<ul style="list-style-type: none"> <li>• .....</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>... / 10</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>...</li> </ul>

## Certains facteurs de risque psychosociaux sont-ils présents dans votre travail ? p. 46

CONTENU DU TRAVAIL	
Fortes exigences quantitatives (surcharge de travail, rythme intense, rendement...) ou au contraire insuffisance de travail menant au bore-out	<input type="checkbox"/>
Fortes exigences qualitatives (tâches complexes qui demandent une vigilance constante, où l'erreur n'est pas permise comme en chirurgie)	<input type="checkbox"/>
Manque de clarté sur la tâche à accomplir	<input type="checkbox"/>
Manque de compétence et de formation pour réaliser certaines tâches	<input type="checkbox"/>
Exigences contradictoires (faire vite et bien)	<input type="checkbox"/>
Objectifs irréalistes	<input type="checkbox"/>
Tâches monotones, excès de travail administratif	<input type="checkbox"/>
Interruptions fréquentes, morcellement du travail	<input type="checkbox"/>
Forte charge mentale ou physique	<input type="checkbox"/>
Exigences émotionnelles (en contact avec le public, obligation de cacher ses émotions, en contact avec la souffrance)	<input type="checkbox"/>
Tâche en conflit avec mes valeurs (qualité, utilité, moralité)	<input type="checkbox"/>
ORGANISATION DU TRAVAIL	
Management autoritaire, incohérent, incompétent...	<input type="checkbox"/>
Absence de contrôle sur comment sont réparties, planifiées et exécutées les tâches	<input type="checkbox"/>
Absence d'autonomie, forte surveillance du travail	<input type="checkbox"/>
Ambiguïté des rôles de chacun	<input type="checkbox"/>
Mise en concurrence des collègues	<input type="checkbox"/>
Manque de reconnaissance du travail (via feedback, éloges, rémunération, statut, perspectives d'évolution...)	<input type="checkbox"/>

Manque de soutien, de supervision	<input type="checkbox"/>
Sous-utilisation de mes capacités et manque de possibilités de les développer	<input type="checkbox"/>
Manque de justice et d'équité entre les travailleurs	<input type="checkbox"/>
Mauvaise communication avec la direction, les collègues, les autres services...	<input type="checkbox"/>
<b>RELATIONS INTERPERSONNELLES</b>	
Difficultés relationnelles avec les collègues, les supérieurs ou les clients/patients	<input type="checkbox"/>
Comportements abusifs (attitudes blessantes, discriminations, harcèlement moral ou sexuel, violence)	<input type="checkbox"/>
Isolement, mise au placard	<input type="checkbox"/>
Mauvaise ambiance et manque de possibilités de contacts	<input type="checkbox"/>
<b>CONDITIONS DE TRAVAIL</b>	
Horaire difficile (à pauses, décalé, de nuit...)	<input type="checkbox"/>
Rémunération trop faible	<input type="checkbox"/>
Statut peu reconnu	<input type="checkbox"/>
Insécurité de l'emploi (contrat précaire, restructurations, possible faillite...)	<input type="checkbox"/>
Incompatibilité avec la vie privée	<input type="checkbox"/>
<b>CONDITIONS DE VIE AU TRAVAIL</b>	
Nuisances physiques (bruit, chaleur, humidité)	<input type="checkbox"/>
Travail avec des matières dangereuses	<input type="checkbox"/>
Outils mal adaptés	<input type="checkbox"/>
Mauvaise conception des lieux ou des postes de travail (manque d'espace, éclairage inadapté...)	<input type="checkbox"/>
Position de travail inconfortable	<input type="checkbox"/>
Non-respect de l'hygiène, des règles de prévention COVID	<input type="checkbox"/>

## Faites le point sur ces 6 dimensions fondamentales au travail. p. 48

Certaines posent-elles problème ? Expliquez à chaque fois pourquoi en quelques mots.  
1 Cet aspect de mon travail ne pose pas du tout problème – 5 Il est très problématique

→ Charge de travail

1	2	3	4	5

.....

.....

.....

→ Contrôle, autonomie

1	2	3	4	5

.....

.....

.....

→ Reconnaissance

1	2	3	4	5

.....

.....

.....

→ Soutien, relations sociales

1	2	3	4	5

.....

.....

.....

→ Justice, équité

1	2	3	4	5

.....

.....

.....

→ Sens, valeurs

1	2	3	4	5

.....

.....

.....



Pour faire le point, vous pouvez aussi faire votre bilan de bien-être professionnel sur la plateforme Moodwork !

[www.lienmini.fr/4182-moodwork](http://www.lienmini.fr/4182-moodwork)



## Faites le point sur vos facteurs de vulnérabilité personnels au burn-out p. 52

→ Avez-vous vécu des traumatismes anciens ou récents ? Si oui, lesquels ? P. 56

.....  
.....  
.....

• Avez-vous l'impression qu'ils ont été résolus, suffisamment pris en charge ?

1 Pas du tout – 5 Tout à fait bien pris en charge

1	2	3	4	5

• Avez-vous l'impression qu'ils ont encore un impact sur votre bien-être ?

1 Pas du tout d'impact – 5 Beaucoup d'impact

1	2	3	4	5

• Si certaines circonstances les réactivent, décrivez lesquelles.

.....  
.....  
.....

→ **Vivez-vous une situation sociale et/ou familiale difficile** (problème de couple, enfant malade, conflit avec le voisinage...) ? Décrivez-les.

.....  
.....  
.....

→ Avez-vous des problèmes financiers ?

Si oui, dans quelle mesure cela vous stresse-t-il ?

1 Cela ne me stresse pas du tout – 5 Ça m'angoisse terriblement

1	2	3	4	5

→ Quel est votre niveau d'implication au travail ? p. 54

1 Très faible – 5 Très haut

1	2	3	4	5

→ De quel type d'investissement pensez-vous faire preuve ?

- Investissement sain
- Sous-investissement
- Désinvestissement
- Surinvestissement

À quoi cela pourrait-il être lié ?

.....

Vous donneriez-vous le droit de travailler à mi-temps ?

- Oui
- Peut-être
- Non, c'est inconcevable



Testez votre risque d'addiction au travail avec  
Le WART (Work Addiction Risk Test) de Robinson

[www.lienmini.fr/4182-wart](http://www.lienmini.fr/4182-wart)



→ Quelles sont vos attentes par rapport au travail ?

1 Très basses – 3 Moyennes – 5 Très hautes

1	2	3	4	5

→ Votre travail est-il pour vous le seul levier de bonheur, de confiance en vous, de valorisation, de reconnaissance ?

1 Non, j'en ai d'autres – 5 Oui, je mise tout là-dessus

1	2	3	4	5

→ En attendez-vous de grands accomplissements (lutte contre le réchauffement climatique, la pauvreté, la maladie...)? Si oui, décrivez-les.

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

## Disposez-vous de certains traits de personnalité ou croyances qui rendent plus vulnérable au burn-out? P. 55

Pour chacune de ces caractéristiques, déterminez à quel point cela vous correspond, sur une échelle de 1 à 5.

1 Cela ne me correspond pas du tout - 5 Cela me correspond parfaitement

Là où votre score est haut, gardez cette tendance à l'esprit et essayez d'analyser comment cela influence votre façon d'être, de vivre, de travailler. Si l'impact est grand, il peut être intéressant d'en parler avec un-e psychothérapeute.

### MOI ET MES ATTENTES SUR MOI

- Je suis perfectionniste (... / 5)
- J'ai un sens de l'autocritique exacerbé (... / 5)
- Je dois tout connaître, savoir tout faire (... / 5)
- J'ai un besoin de reconnaissance excessif (... / 5)

### RELATION AU TRAVAIL

- Trop d'investissement (... / 5)
- Trop d'attentes (... / 5)

### MOI ET MA CONFIANCE

- J'ai du mal à déléguer (... / 5)
- Je me pense indispensable (... / 5)
- Je n'arrive pas à faire confiance aux autres (... / 5)

### MOI ET MES PEURS

- Je ressens une anxiété exagérée (... / 5)
- Je réagis de façon disproportionnée aux facteurs de stress (... / 5)

### MOI ET MES IDÉAUX

- Je suis très idéaliste (... / 5)
- Je veux toujours sauver les gens (... / 5)

### MOI ET LES AUTRES

- J'ai tendance à être dans le don de moi (... / 5)
- Je ne sais pas dire non (... / 5)
- Je ne connais pas mes limites et j'ai du mal à les poser (... / 5)

### MOI ET MON ÉNERGIE

- Je suis un-e grand-e travailleur-se (... / 5)
- Je veux souvent entreprendre trop de choses en même temps (... / 5)
- Je suis convaincu-e que mon énergie ne me fera jamais défaut (... / 5)
- Je ne suis pas à l'écoute de mes besoins de repos (... / 5)

## Développez votre propre balance stress/ressources p. 22

À partir de ces réflexions, passez en revue chaque côté et indiquez, sur votre balance, les facteurs de stress/risque et les ressources que vous détectez, aussi bien au niveau personnel que professionnel.

FACTEURS DE STRESS/DE RISQUE

RESSOURCES/  
FACTEURS DE PROTECTION

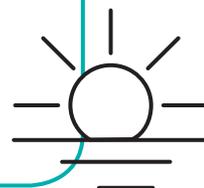
PROFESSIONNELS



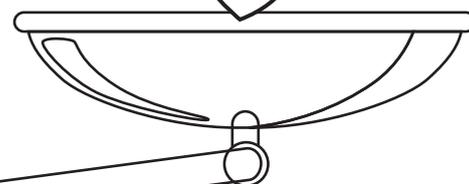
PERSONNELS



PROFESSIONNELS



PERSONNELS



→ Voir nos exemples  
sur la balance p. 22

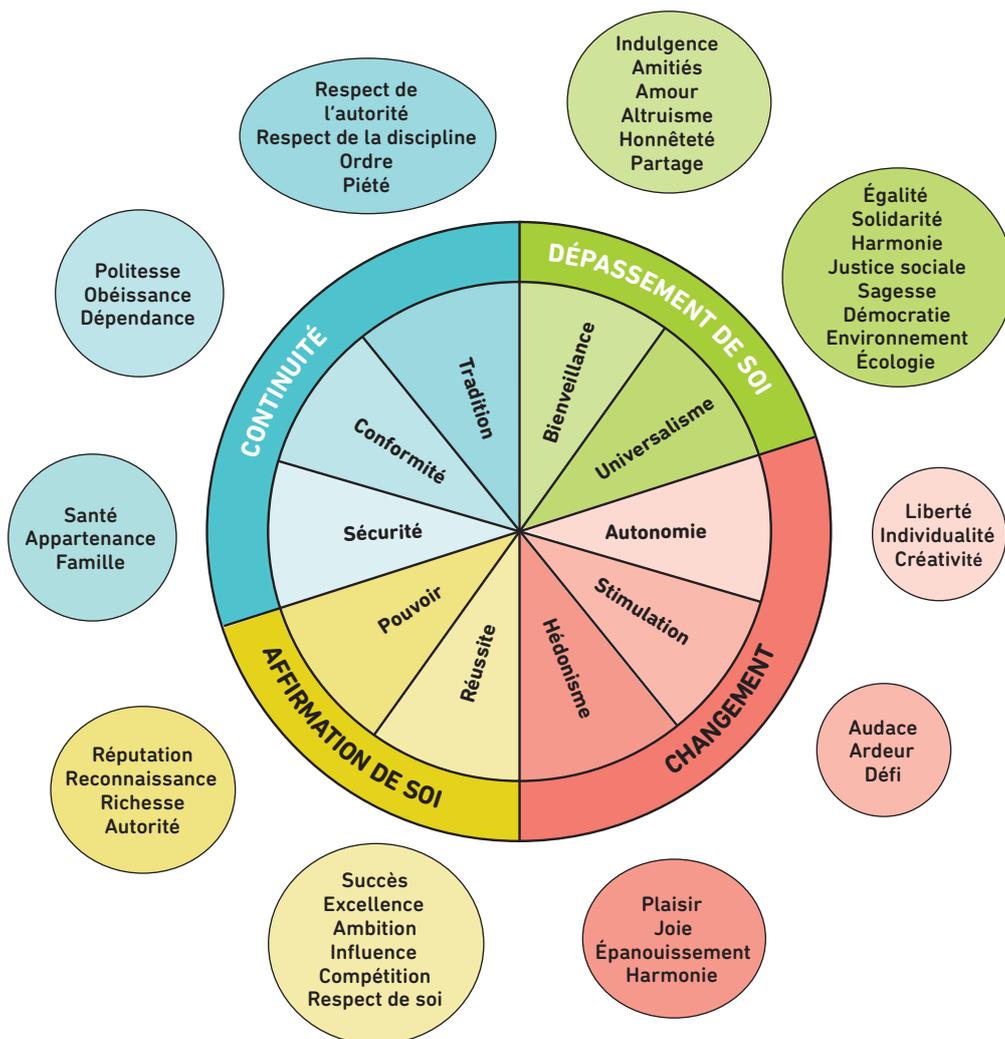


# Agir

**Agir** EN FAISANT LE POINT

PP. 68 à 85

## Quelles sont vos valeurs essentielles? p. 70





## Exercices pour prendre conscience de vos valeurs et de leur origine

### → Valeurs et anti-valeurs

Qu'est-ce qui vous motive, vous remplit de joie, vous fait vibrer, vous émeut ?

.....  
.....  
.....  
.....

Qu'est-ce que vous ne supportez pas, vous choque, vous révolte ?

.....  
.....  
.....  
.....

### → Souvenirs

Rappelez-vous d'un moment où vous vous sentiez vraiment heureux-se et à votre place

.....  
.....  
.....  
.....

Rappelez-vous d'un moment où vous étiez frustré-e ou révolté-e.

.....  
.....  
.....  
.....

### → Mentors

Quelles personnes admirez-vous ? Pourquoi ?

.....  
.....  
.....  
.....

Quelles personnes trouvez-vous particulièrement abjectes, révoltantes ? Pourquoi ?

.....  
.....  
.....  
.....

→ **Définissez vos valeurs**

Consultez cette liste de valeurs et entourez celles qui résonnent en vous. Si certaines sont liées, vous pouvez les associer et choisir le terme qui est le plus représentatif.

Abondance Acceptation Accessibilité Accomplissement Adaptabilité Affection  
Altruisme Ambition Amitié Amour Amusement Appartenance Anticipation Appréciation  
Ardeur Assurance Audace Authenticité Auto-discipline Autonomie Aventure  
Beauté Bienveillance Bonheur Bravoure Calme Camaraderie Célébrité Certitude  
Chaleur Changement Charité Charme Clarté Cohérence Collaboration Compassion  
Compétence Compétition Compréhension Concentration Confiance Confort Connexion  
Conscience Contentement Contribution Contrôle Conviction Convivialité Coopération  
Cordialité Courage Courtoisie Créativité Crédibilité Curiosité Découverte Défi  
Désir Détermination Devoir Dévotion Discernement Discipline Discrétion Diversité  
Domination Don Dynamisme Éducation Efficacité Égalité Éléance Empathie  
Encouragement Endurance Énergie Engagement Entêtement Enthousiasme Équité  
Espérance Euphorie Exactitude Excellence Expérience Expertise Exploration  
Expressivité Extase Extravagance Famille Fascination Fiabilité Fidélité Flexibilité  
Force Franchise Frugalité Fun Gagner Gaieté Générosité Grâce Gratitude  
Harmonie intérieure Héroïsme Honnêteté Intelligence Intrépidité Joie Liberté  
Indépendance financière Maîtrise Paix Partage Performance Plaisir Politesse  
Pouvoir social Prise de décision Raffinement Réciprocité Réflexion Relaxation  
Repos Résilience Respect Retenue Rêve Richesse Rigueur Sacré Sagesse  
Sang-froid Santé Satisfaction Sécurité Self-contrôle Sens de la vie Sensibilité  
Sentiment d'appartenance Sérénité Service Simplicité Sincérité Solidarité Solidité  
Solitude Soutien Spiritualité Spontanéité Stabilité Succès Suprématie Sympathie  
Tradition Tranquillité Transcendance Travail d'équipe Unité Utilité Valeur Variété  
Vérité Vie spirituelle Vigilance Vision Vitalité

→ **Notez ici les 5 valeurs les plus importantes pour vous, par ordre d'importance.**

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....
5. ....



Pour vous aider à identifier vos valeurs,  
vous pouvez réaliser ce questionnaire en ligne

[www.lienmini.fr/4182-valeurs](http://www.lienmini.fr/4182-valeurs)



## D'où viennent vos valeurs ?

→ Dans ma jeunesse, qui m'a transmis des valeurs ?

- Mes parents (ou d'autres personnes influentes) : que m'ont-ils transmis comme valeurs (ou anti-valeurs) ?

.....

.....

- Mes activités (école, mouvements de jeunesse, sport, musique, lectures...) : que m'ont-elles transmis comme valeurs (esprit d'équipe, de collaboration, solidarité, code d'honneur...) ou antivaleurs (rivalité, bagarres, disputes...) ?

.....

.....

- Étais-je en accord avec ça ? Qu'est-ce que j'en ai gardé ?

.....

.....

→ Quelles expériences de vie ont eu un impact sur mes valeurs ?

.....

.....

.....

## Vivez-vous en accord avec vos valeurs ?

→ Évaluez, sur une échelle de 1 à 10, à quel point vous vivez en accord avec elles, au niveau personnel et professionnel.

Valeurs	Vie personnelle	Vie professionnelle
1.	/10	/10
2.	/10	/10
3.	/10	/10
4.	/10	/10
5.	/10	/10

→ Essayez de déterminer dans quelles circonstances vous vivez ces valeurs, mais aussi ce que vous pourriez mettre en place pour vous en rapprocher.

Valeurs	Vie personnelle		Vie professionnelle	
	Dans quelles circonstances je la vis ?	Ce que je pourrais faire pour lui donner plus de place ?	Dans quelles circonstances je la vis ?	Ce que je pourrais faire pour lui donner plus de place ?
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				

## Analysez votre pyramide des besoins... p. 72

→ Déterminez à quel point vos besoins sont bien remplis...

1 Pas bien rempli – 5 Très bien rempli

Besoins physiologiques	Note/5	Que pourrais-je faire pour mieux le remplir ?	Ce que les autres pourraient faire pour m'aider
Nourriture suffisante et saine			
Hygiène, temps pour mes besoins de base (me laver, aller aux toilettes...)			
Sommeil			
Exercice			
<b>Sécurité</b>			
Sécurité financière			
Logement sûr			
Bonne santé, pas de risques physiques			
Sécurité intérieure et affective			
<b>Appartenance</b>			
Sentiment d'être aimé-e (amour, amitié)			
Occasions de communiquer avec autrui			
Se sentir compris-e			
Impression de faire partie d'un groupe			
<b>Estime de soi</b>			
Sentiment d'être compétent-e, utile, de valeur			
Sentiment d'être apprécié-e			
Reconnaissance de la part des autres			
<b>Accomplissement et sens</b>			
Développement personnel ou professionnel			
Sens dans ma vie			
Accord avec mes valeurs			
Réflexion philosophique, spiritualité			

→ Pour chaque besoin, essayez de réfléchir aux deux niveaux suivants :

- **ce qui dépend de vous** : ce que vous faites personnellement pour remplir ce besoin et ce que vous pourriez faire en plus
- **ce qui dépend des autres**, de votre environnement, ce qui est fait ou pourrait être amélioré

## Évaluez vos réactions au stress et vos stratégies de « coping » P. 78



Faites ces deux tests pour analyser vos réactions au stress



[www.lienmini.fr/4182-testchalvin](http://www.lienmini.fr/4182-testchalvin)



[www.lienmini.fr/4182-reastress](http://www.lienmini.fr/4182-reastress)

## Quels types de stratégies de « coping » utilisez-vous le plus souvent ? P. 78

Résolution du problème	Gestion des émotions
<input type="checkbox"/> Agir, prendre en main le problème, élaborer un plan d'action <input type="checkbox"/> Lister tous les problèmes et les régler un à un <input type="checkbox"/> Essayer d'augmenter mes ressources et mes capacités pour y faire face (formation, personnel, budget...) <input type="checkbox"/> Négocier un délai <input type="checkbox"/> Dialoguer, affronter les désaccords et chercher un compromis <input type="checkbox"/> ...	<input type="checkbox"/> Être à l'écoute de mes émotions et les exprimer <input type="checkbox"/> Utiliser une technique de détente (relaxation, méditation, sophrologie, sport, yoga...) <input type="checkbox"/> Relativiser, positiver, prendre la situation avec humour, essayer de lui donner une signification plus constructive <input type="checkbox"/> Accepter et lâcher prise lorsque je n'ai pas de prise sur la situation <input type="checkbox"/> Essayer temporairement de me changer les idées <input type="checkbox"/> ...
Évitement (coping négatif)	Soutien social
<input type="checkbox"/> Faire l'autruche : nier le problème ou imaginer qu'il va se régler tout seul <input type="checkbox"/> Arrêter d'essayer de régler le problème <input type="checkbox"/> Nier mes émotions ou les bloquer grâce à des substances ou des activités compensatoires (jeux vidéo, nourriture, alcool, drogue, sport...) <input type="checkbox"/> Culpabiliser <input type="checkbox"/> Ruminer mes émotions négatives, me plaindre, m'apitoyer sur mon sort ou blâmer les autres <input type="checkbox"/> Fuir les sources de stress <input type="checkbox"/> Procrastiner, remettre à plus tard <input type="checkbox"/> Rester figé-e et détourner mon attention <input type="checkbox"/> M'isoler <input type="checkbox"/> Être agressif-ve, me défouler sur les autres <input type="checkbox"/> ...	<input type="checkbox"/> Demander de l'aide <input type="checkbox"/> Chercher du soutien, de l'écoute, de l'empathie <input type="checkbox"/> ...

→ Utilisez-vous souvent des stratégies d'évitement ?

1 Jamais – 5 Tout le temps

1	2	3	4	5

→ Avez-vous l'impression que vos stratégies de coping ont récemment changé ?

1 Pas du tout – 5 Énormément

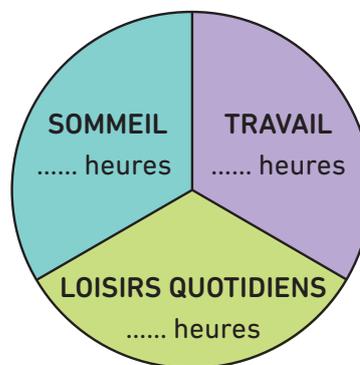
1	2	3	4	5

## **Agir** SUR MA SANTÉ PHYSIQUE ET PSYCHIQUE

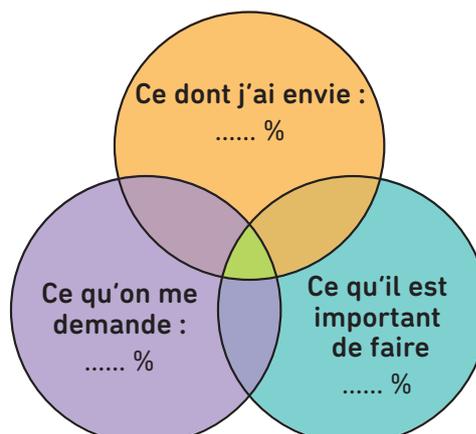
PP. 86 À 115

### 1. Je trouve un équilibre p. 93

Quelle est votre répartition ?



Quel est le pôle qui domine chez vous ?



→ Essayez d'identifier des activités dans votre vie qui répondent aux 3 pôles. S'il n'y en a pas, essayez d'en imaginer...

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

→ Pour chaque début de phrase, écrivez sans réfléchir tout ce qui vous vient en tête.

Je peux .....

Je pourrais .....

Je voudrais .....

Je veux .....

J'ai envie .....

J'aimerais .....

J'aime .....

Prenez le temps de méditer sur vos réponses. Elles vous permettront de redéfinir vos réels souhaits, besoins, envies... Faites ensuite des choix conscients qui vous permettront de mieux équilibrer votre vie.

## 2. Je me mets à l'écoute de moi-même P. 88

### Testez la routine tête/cœur/corps

→ Comment vous sentez-vous en ce moment...

Tête	<input type="checkbox"/> Fluide, calme, positif-ve ?	<input type="checkbox"/> Confus-e, agité-e, négatif-ve ?
Cœur	<input type="checkbox"/> Calme, serein-e, heureux-se ?	<input type="checkbox"/> Anxieux-se, triste, irrité-e, en colère ?
Corps	<input type="checkbox"/> Détendu-e, en forme, bien dans mon corps ?	<input type="checkbox"/> Crispé-e, palpitations, maux de ventre, de dos ?

→ Prenez 5 minutes en début, en cours et en fin de journée pour réitérer cet exercice.

## Faites votre météo intérieure



Je suis content



Je vais mieux



Je suis triste



Je suis en colère



Je suis réconforté-e



Je suis inquiet-e



J'ai peur



Je suis perdu-e



Je suis chamboulé-e

→ **Essayez de travailler par image** : j'ai l'impression d'avoir la gorge serrée, une boule de feu dans le ventre, un poids sur la poitrine, la tête comme un seau, le cœur qui bat la chamade...

→ **Ou encore par association** : si vous étiez un personnage de film ou de bande dessinée, qui seriez-vous ? J'ai l'impression d'être Cruella, Bourriquet, Speedy Gonzales...



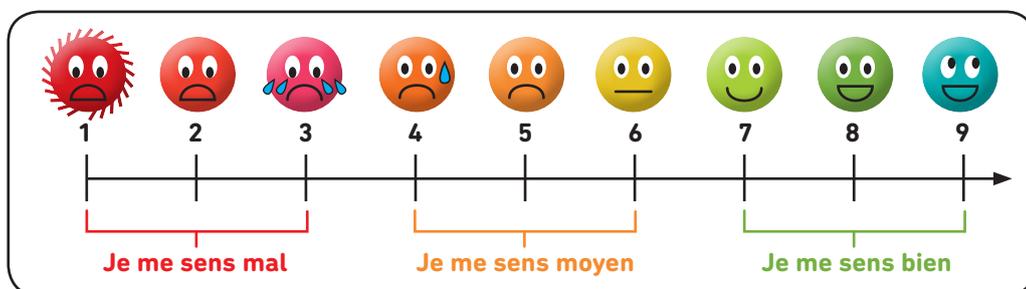
Quelle est votre météo intérieure en ce moment ?  
Méditation courte pour une connexion tête/cœur/corps



[www.lienmini.fr/4182-meteo](http://www.lienmini.fr/4182-meteo)

→ **Utilisez des échelles**

1 je me sens très mal – 9 je me sens très bien



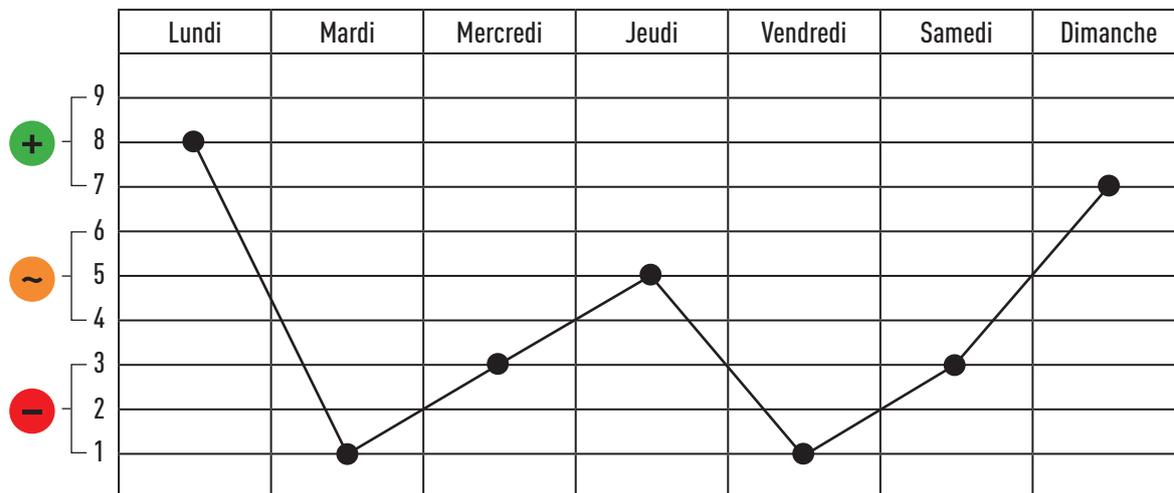
- Évaluez-vous plusieurs fois dans la journée et analysez... À 8 heures, je suis à 9. Mais à midi, je suis à 3. Pourquoi ?
- Une évaluation globale chaque soir peut aussi être utile pour repérer des tendances...

## Variation de votre sentiment de bien-être : repérez des tendances

→ Faites un histogramme par semaine

Chaque soir, évaluez comment s'est passée votre journée, sur une échelle de 1 à 9, et indiquez-le sur ce tableau. Faites cela pendant un mois puis comparez les 4 tableaux pour voir si vous repérez des similitudes.

### Exemple



- Si vous voyez que vous êtes systématiquement moins bien le mardi par exemple, essayez de comprendre ce qui pourrait causer cela. Est-ce le jour où vous travaillez avec une personne malveillante ? Ou avez-vous une surcharge de travail ? Pourquoi allez-vous mieux le mercredi ?
- Si vous êtes systématiquement mal le vendredi, cela pourrait aussi expliquer pourquoi votre début de week-end en famille ne se passe pas bien...
- Cette analyse vous permettra de mieux comprendre ce qui pose souci et de mettre en place des ajustements pour améliorer la situation.

### Tableaux à remplir





	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
+	9						
	8						
	7						
~	6						
	5						
	4						
-	3						
	2						
	1						

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
+	9						
	8						
	7						
~	6						
	5						
	4						
-	3						
	2						
	1						

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
+	9						
	8						
	7						
~	6						
	5						
	4						
-	3						
	2						
	1						

### 3. Je détecte les mécanismes personnels qui m'empêchent de prendre soin de ma santé physique et psychique

1 ça ne me ressemble pas du tout – 4 ça me ressemble très fort

J'ai de très grandes attentes par rapport à moi-même	1	2	3	4
Pour moi, il est inconcevable d'être fatigué-e, de commettre des erreurs	1	2	3	4
J'ai l'impression que ma force est inépuisable	1	2	3	4
Je travaille souvent le soir et le week-end	1	2	3	4
J'ai du mal à trouver ou à garder le sommeil	1	2	3	4
J'ai du mal à me reposer	1	2	3	4
Il m'arrive très rarement de me faire plaisir	1	2	3	4
J'ai tendance à me couper de mes émotions et mes sensations	1	2	3	4
J'ai souvent des angoisses	1	2	3	4
Je ne me sens pas de valeur	1	2	3	4
J'ai beaucoup de mal à dire non	1	2	3	4
Décrivez-vous en quelques adjectifs ..... .....				
Quelles sont vos aspirations ? Qui voudriez-vous être dans l'idéal ? Vers quel objectif mettez-vous toute votre énergie ? ..... .....				



Découvrez ces questionnaires en ligne pour tester...

Votre niveau d'estime de vous



[www.lienmini.fr/4182-estime](http://www.lienmini.fr/4182-estime)

Votre niveau d'anxiété



[www.lienmini.fr/4182-inquietude](http://www.lienmini.fr/4182-inquietude)

## 4. Je fais le point sur ma santé

### → Je dors bien et suffisamment longtemps

1 Pas du tout d'accord – 5 Tout à fait d'accord

1	2	3	4	5

### → Êtes-vous sujet à un ou plusieurs de ces symptômes ?

- Difficultés d'endormissement, réveils nocturnes ou précoces (trop tôt le matin)
- Impression de vous réveiller souvent pendant la nuit (même si vous vous rendormez directement)
- Ronflements
- Rythme de sommeil décalé (éveil la nuit et sommeil le jour)
- Somnambulisme, crises d'épilepsie, perte d'urine
- Somnolence ou fatigue intense la journée, malgré un nombre d'heures raisonnable de sommeil

### → Si oui, parlez-en à votre médecin généraliste. Il existe de nombreuses pathologies du sommeil qu'il est important de dépister.

Les réveils nocturnes, précoces et les difficultés d'endormissement sont des symptômes majeurs d'un état dépressif



**Vous êtes souvent fatigué-e ou somnolent-e la journée malgré un nombre d'heures raisonnable de sommeil ? Faites le test de dépistage des apnées du sommeil !**

[www.lienmini.fr/4182-apnee](http://www.lienmini.fr/4182-apnee)



### → Je consomme des produits calmants ou excitants (café, alcool, somnifères, anxiolytiques, haschich..)

1 Jamais – 2 Occasionnellement – 4 Souvent – 5 Tous les jours

1	2	3	4	5

Si oui, à quelle fréquence ? Plus qu'auparavant ? .....

### → J'ai des comportements excessifs (binge watching, binge drinking, achats compulsifs, sport à l'excès, boulimie...)

1 Jamais – 2 Occasionnellement – 4 Souvent – 5 Tous les jours

1	2	3	4	5

Si oui, décrivez-les. ....  
.....  
.....  
.....

### → Je mange sainement

1 Jamais – 2 Occasionnellement – 4 Souvent – 5 Tous les jours

1	2	3	4	5



Découvrez les règles d'or d'une alimentation santé

[www.lienmini.fr/4182-sport](http://www.lienmini.fr/4182-sport)



### → Je fais régulièrement du sport

1 Vrai – 5 Pas du tout vrai

1	2	3	4	5

Combien d'heures de sport faites-vous par semaine ? .....

Bougez-vous assez au quotidien ? Comptabilisez vos pas avec une application sur votre téléphone. Moyenne par semaine : ..... pas par jour.

► Essayez d'augmenter un peu votre moyenne de pas chaque semaine.

Pour des effets sur la santé<sup>1</sup>, il est recommandé d'essayer de faire 8 à 10 000 pas par jour (6 à 8 000 pour les plus de 60 ans).

### → Je surveille ma santé

1 Vrai – 5 Pas du tout vrai

1	2	3	4	5

Il est important de faire des bilans réguliers, surtout si vous êtes épuisé-e.



Découvrez nos conseils pour surveiller votre santé !

[www.lienmini.fr/4182-bilansante](http://www.lienmini.fr/4182-bilansante)



1. Daily steps and all-cause mortality: a meta-analysis of 15 international cohorts, *The Lancet Public Health*, Elsevier, 2022

## 5. Je développe ma boîte à outils anti-stress P. 98



Testez et trouvez  
la méthode  
qui vous convient

Méditation pleine conscience



[www.lienmini.fr/4182-meditation](http://www.lienmini.fr/4182-meditation)

Cohérence cardiaque



[www.lienmini.fr/4182-coeur](http://www.lienmini.fr/4182-coeur)

Sophrologie



[www.lienmini.fr/4182-sophro](http://www.lienmini.fr/4182-sophro)

Auto-hypnose



[www.lienmini.fr/4182-autohypnose](http://www.lienmini.fr/4182-autohypnose)

**Agir** SUR MON TRAVAIL

PP. 116 à 127

### Quelles sont vos 3 valeurs de travail les plus importantes ?

→ Indiquez leur hiérarchie.

- Éthique       Efficacité       Qualité       Rapidité  
 Rentabilité       Disponibilité       Contact client

### Comment voyez-vous votre avenir professionnel ?

	Mon objectif	Ce que je peux mettre en place pour y arriver	Ce que mon employeur devrait mettre à ma disposition (ressources, formations, opportunités...)
Dans 1 an			
Dans 3 ans			
Dans 10 ans			

# À quel point disposez-vous de ces compétences utiles contre le burn-out ?

1 Pas du tout – 5 totalement

	1	2	3	4	5
Capacité à déléguer					
Sens de l'organisation, optimisation de mon temps de travail					
Capacité à dire non, à mettre des limites					
Assertivité					
Bonne capacité de communication					
Bonne faculté à éviter et gérer les conflits					

Découvrez ces suppléments pour améliorer vos compétences anti-burn-out

Faire de bons feed-back à vos collègues



[www.lienmini.fr/4182-feedback](http://www.lienmini.fr/4182-feedback)

Bien communiquer, déléguer et optimiser votre temps de travail



[www.lienmini.fr/4182-deleguer](http://www.lienmini.fr/4182-deleguer)

Repérer les signaux d'alerte face à un manipulateur



[www.lienmini.fr/4182-manip](http://www.lienmini.fr/4182-manip)

→ Certaines dimensions sont-elles problématiques dans votre travail ?

- Charge       Coopération       Relations       Autonomie  
 Reconnaissance       Valeurs       Sens

→ En avez-vous déjà parlé avec votre manager ?     Oui     Non

→ Que pourriez-vous mettre en place pour améliorer la situation ?

(au niveau personnel et collectif)

.....

.....

.....

.....



Plus de pistes d'action



[www.lienmini.fr/4182-preventreprise](http://www.lienmini.fr/4182-preventreprise)



Faites votre bilan de bien-être professionnel sur la plateforme Moodwork !



[www.lienmini.fr/4182-moodwork](http://www.lienmini.fr/4182-moodwork)

→ **Quelle est la qualité de la relation avec votre manager ?**

1 Très mauvaise – 5 très bonne

1	2	3	4	5

→ **Y a-t-il certaines personnalités envahissantes ou toxiques parmi vos collègues ou supérieurs ?** Citez-les.

.....

.....

.....

.....

→ **Si vous êtes manager, avez-vous l'impression d'être attentif-ve et bien outillé-e** pour la prévention du burn-out ? 1 Je ne suis pas du tout outillé-e - 5 Je suis très bien outillé-e

1	2	3	4	5

→ **Avez-vous remarqué des indicateurs d'alerte** sur votre lieu de travail (départs, absences, plaintes, baisse de la qualité du travail...)? Si oui, lesquels? Citez-les.

.....

.....

.....

.....

## **Agir** SUR MES RELATIONS

PP. 128 à 141

### **Comment est la communication à la maison ? Où en est l'harmonie ?**

1 Très mauvaise – 5 Excellente

1	2	3	4	5

→ **Quelles sont mes sources de tension ?**

.....

.....

.....

→ **« L'emballage » est-il encore assez présent dans mes interactions avec mon conjoint-e ? Est-ce que je veille à introduire et conclure mes demandes avec un mot gentil, à mettre les formes ?**

1 Non je n'en prends plus la peine – 5 oui j'y suis vigilant-e

1	2	3	4	5



Découvrez nos conseils pour favoriser l'harmonie à la maison

[www.lienmini.fr/4182-harmonie](http://www.lienmini.fr/4182-harmonie)



→ Ai-je l'impression d'avoir changé dans mes rapports avec mes proches ? Suis-je plus irritable qu'avant ?

1 Oui beaucoup – 5 Non pas du tout

1	2	3	4	5

→ Est-ce que mes proches m'ont déjà fait des remarques ? Si oui, lesquelles ?

.....

.....

.....

.....



Découvrez nos conseils à destination des proches

[www.lienmini.fr/4182-proches](http://www.lienmini.fr/4182-proches)



→ Comment gérez-vous les désaccords ?

1 Mal, cela tourne souvent au conflit ou je n'ose pas les exprimer – 5 Très bien, je peux les exprimer facilement et garder la tête froide pour trouver un terrain d'entente

1	2	3	4	5

**Arrivez-vous facilement à vous confier et parler de vos difficultés ?** 1 Pas du tout – 5 Très facilement

1	2	3	4	5

→ Qu'est-ce qui m'en empêche ? Quels avantages ai-je à m'isoler ?

.....

.....

.....

.....

→ **Qui sont mes personnes « ressource » ?**

Qui serait le plus en mesure de m'écouter ? En qui ai-je confiance ? Qui va m'offrir de l'empathie et du respect ? De l'acceptation de mon vécu ? De la confidentialité ? Du soutien ? Essayez d'en définir 5.

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....
5. ....

Cela peut être des amis, des membres de la famille, un parrain, un ancien professeur, coach sportif ou chef scout...

Que pourrais-je leur dire de mes difficultés ?

.....  
.....  
.....  
.....

→ **Ai-je des personnes toxiques dans mon entourage ? Qui ? Pourquoi ai-je gardé contact ?**

.....  
.....  
.....  
.....



Découvrez nos conseils pour développer un bon réseau de soutien

[www.lienmini.fr/4182-reseau](http://www.lienmini.fr/4182-reseau)



**Agir** SUR MES ÉMOTIONS ET MES PENSÉES

PP. 142 À 167

**Avec quelle émotion êtes-vous le-la moins à l'aise ?**

→ **Cochez les cases.**

- Tristesse    Colère    Peur    Surprise    Dégoût    Joie

→ **Certaines émotions vous ont-elles été interdites pendant l'enfance ?**  Oui  Non

Lesquelles ? .....

*Les garçons ne pleurent pas ! Une fille en colère c'est moche ! Seuls les lâches ont peur !*

Et actuellement ? Vous les permettez-vous ?  Oui  Non

→ Avez-vous tendance à nier ou à fuir vos émotions ?

1 jamais – 5 Tout le temps

1	2	3	4	5

→ Vous autorisez-vous à pleurer ?

1 Oui très facilement – 5 Jamais

1	2	3	4	5

→ Pouvez-vous exprimer votre mécontentement au moment où vous le ressentez ?

1 Je l'exprime facilement – 5 Je n'ose pas l'exprimer et puis je finis par exploser de colère

1	2	3	4	5

## Comment gérez-vous les émotions des autres ?

Est-ce que je peux accepter que mon enfant ou mon conjoint soit triste ou en colère sans pour autant me sentir trop mal ?

1 Oui sans problème – 5 j'ai beaucoup de mal car cela a trop d'impact sur moi

1	2	3	4	5



Avez-vous une propension à la détresse empathique ?  
Faites un test !



[www.lienmini.fr/4182-empathie](http://www.lienmini.fr/4182-empathie)



Suivez une méditation pour prendre conscience de vos émotions



[www.lienmini.fr/4182-medit3](http://www.lienmini.fr/4182-medit3)

## Essayez de comprendre le sens de vos émotions... P. 144

Situation	Émotion	Besoin qui n'est pas satisfait
J'ai eu une conversation téléphonique désagréable avec un collègue	Colère	Respect



2 exercices à faire si vous êtes submergé-e par l'émotion

Cohérence cardiaque



[www.lienmini.fr/4182-coeur](http://www.lienmini.fr/4182-coeur)

Pleine conscience



[www.lienmini.fr/4182-medit4](http://www.lienmini.fr/4182-medit4)

## Repérez vos pensées automatiques négatives p. 156

Lorsque vous vivez une émotion forte ou du stress, soyez attentif-ve à vos pensées automatiques, puis essayez de les remplacer par une pensée alternative objective, moins anxiogène.

<b>Situation</b> <i>Ce qui m'arrive</i>	<b>Émotion/sentiment</b> <i>Ce que je ressens</i>	<b>Pensée automatique</b> <i>Ce que je me dis</i>	<b>Pensée alternative</b> <i>Que pourrais-je me dire d'autre ?</i>
Mon chef n'a toujours pas donné de feed-back sur mon dossier	Anxiété	Il doit sûrement le trouver mauvais	Il n'a probablement pas eu le temps de le lire
Je n'arrive pas à m'endormir	Angoisse	Je ne vais pas savoir travailler demain	J'ai souvent travaillé avec peu d'heures de sommeil
Je n'ai pas de réponse à mon dernier message	Tristesse, déception	C'est sûrement que mon amie m'en veut	Elle est très occupée avec son bébé

### Quelques conseils pour trouver des alternatives...

#### Utilisez la décentration (personne, temps...) :

- Que penserait cette personne dans ma situation ?
- Que penserais-je si ça arrivait à quelqu'un d'autre ?
- Aurais-je pensé la même chose il y a 10 ans ?
- Quelle importance cela aura-t-il dans 10 ans ?

#### Travaillez sur le sens donné aux événements :

- Dans le doute, optez pour la supposition la plus positive : « il a oublié de me répondre » vs « il est fâché » ; « il est maladroit » vs « il l'a fait exprès »
- Concentrez-vous sur le verre à moitié plein
- Acceptez la normalité des désagréments de la vie : ce n'est pas vous qui jouez de malchance parce que votre séchoir est tombé en panne.

#### Contrez vos auto-dévalorisations

- Face à une auto-critique, mettez le focus sur ce que vous avez fait de bien, ce que vos actions et positions ont permis de réaliser

#### Traquez vos raisonnements erronés

- Conclusions hâtives, tendance à catastropher, à penser en noir et blanc... (voir distorsions cognitives p. 160)



Découvrez les pensées automatiques en vidéo !



[www.lienmini.fr/4182-pensees](http://www.lienmini.fr/4182-pensees)



Vos pensées négatives tournent en boucle ? Prenez du recul, suivez une séance de mindfulness...



[www.lienmini.fr/4182-medit5](http://www.lienmini.fr/4182-medit5)

## Traquez vos distorsions cognitives p. 161

Analysez vos pensées automatiques et essayez d'y repérer les raisonnements erronés ou biaisés... Remplacez-les par des raisonnements plus sains.

Situation	Pensée automatique	Distorsions cognitives	Raisonnement plus sain
Refus pour un emploi après un long processus de recrutement	Je suis nul-le, je ne serai jamais engagé-e nulle part !	Penser en noir et blanc, surgénéraliser	Je peux me rassurer : j'ai quand même été sélectionné-e à plusieurs étapes du recrutement. Ça prouve que mon profil est intéressant, je vais continuer à postuler !

→ Découvrez les différentes distorsions cognitives dans le livre p. 161

## Prenez conscience de vos messages contraignants p. 162

Essayez de détecter les messages contraignants qui régissent votre vie, que vous dit régulièrement votre petite voix intérieure ? « Je dois être parfait-e, je dois être à l'heure, je dois tout réussir, je dois gagner beaucoup d'argent... »

.....

Cela vous rappelle-t-il une voix du passé ? Que vous disait-elle ?

.....

→ Êtes-vous toujours d'accord avec cette petite voix ?

1 Oui tout à fait – 5 Non pas du tout

1	2	3	4	5

→ Pour chaque début de phrase, écrivez sans réfléchir tout ce qui vous vient en tête. Ne vous limitez pas.

Je devrais .....

Je dois .....

Il faudrait que .....

Il faut que je .....

Je suis obligé-e de .....

Je ne peux pas .....

Il m'est interdit de .....

Vos réponses vous permettront de mettre en lumière les messages contraignants (conscients et inconscients) dont vous êtes peut-être prisonnier-e sans vous en rendre compte.

## Quels sont vos drivers dominants ?

Que vous dit souvent votre petite voix intérieure ? Prenez conscience de vos drivers dominants, de leurs atouts et travers et formulez des messages permissifs «antidote» pour les contrer...

Driver	Type de message parental/petite voix du passé	Voix intérieure	Atouts et Travers	Antidote
<b>Sois parfait-e</b>	C'est bien mais..., tu aurais pu faire mieux, j'attends mieux de toi, il faut être irréprochable	J'ai besoin de me sentir irréprochable et que tout soit exécuté de manière idéale	Ne laisse rien au hasard vs Se noie dans les détails, difficultés à faire vite et (juste) bien	J'ai le droit à l'erreur, de ne pas tout savoir, de me fixer des objectifs réalistes
<b>Sois fort-e</b>	Sois un homme, ne pleure pas ; arrête de te plaindre, ne fais pas ta mauviette	Je peux tout gérer seul-e, je n'ai besoin de personne	Discipliné-e et rigoureux-se vs Difficulté à travailler en équipe	Je peux demander de l'aide, je peux être à l'écoute de mes émotions, accepter d'être fatigué-e
<b>Fais un effort</b>	Donne-toi un peu de mal, on n'a rien sans peine	Plus je m'acharne, plus je transpire, plus ce que je fais est important, peu importe le résultat	Persévérant-e, lutte pour s'en sortir vs Difficulté à déléguer, à demander de l'aide, perd parfois les objectifs de vue	Mes réussites sont valables même si je n'en ai pas bavé, je peux m'autoriser à prendre du plaisir, je ne dois pas toujours me mettre dans le rouge, être dans la souffrance
<b>Dépêche-toi</b>	Tu n'as pas encore fini ? Arrête de traîner, tout le monde t'attend, tu es trop lent-e	Je vais pouvoir tout faire, même si je suis débordé-e, il suffit que je me dépêche	Efficace dans l'urgence vs Travaille dans la précipitation, a du mal à planifier	Je peux prendre mon temps, anticiper et être efficace en dehors de l'urgence
<b>Fais plaisir</b>	Tu n'es pas gentil-le, fais plaisir à ta mère, tu me fais de la peine, pense aux autres...	J'ai besoin de faire plaisir aux autres pour être aimé-e	Serviable et consensuel-le vs néglige ses propres besoins, a du mal à dire non	Je peux être à mon écoute et respecter mes besoins, dire non, penser à moi



Ce test peut aussi vous aider à déterminer vos drivers dominants

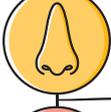
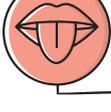
[www.lienmini.fr/4182-driver](http://www.lienmini.fr/4182-driver)



**Les personnes en burn-out ont souvent tendance à se couper de leurs sensations physiques et leurs émotions, pour continuer à avancer malgré leur mal-être.**

## Reconnectez-vous à vos perceptions sensorielles

Lors de votre arrêt de travail, commencez par essayer de vous reconnecter à vos sensations physiques... Voici un petit exercice, tiré de la méthode VAKOG en PNL (programmation neuro-linguistique), pour redécouvrir vos différents canaux sensoriels.

	<b>VISUEL</b>	Le lundi, concentrez-vous sur ce que vous voyez : prêtez attention aux couleurs, aux formes, à l'esthétique de ce qui vous entoure...
	<b>AUDITIF</b>	Le mardi, concentrez-vous sur ce que vous entendez : le bruissement des feuilles d'arbres, le sifflement de la casserole, le son de votre ordinateur...
	<b>KINESTHÉSIQUE</b>	Le mercredi, concentrez-vous sur vos gestes et vos sensations corporelles : la sensation de l'herbe sous vos pieds, la chaleur de l'eau sous la douche...
	<b>OLFACTIF</b>	Le jeudi, prêtez attention aux odeurs qui vous entourent tout au long de la journée...
	<b>GUSTATIF</b>	Le vendredi, entraînez-vous à manger en pleine conscience, à focaliser votre attention sur le goût de ce que vous mettez en bouche...

## Reconnectez-vous à vos émotions



Suivez cette méditation guidée pour réapprendre à être à l'écoute de vos émotions.



[www.lienmini.fr/4182-medit3](http://www.lienmini.fr/4182-medit3)

## Créez votre tableau de bord pour piloter votre remontée d'énergie

Évaluez chaque jour votre niveau d'énergie de la veille (note entre 1 et 10) et les activités qui vous semblent avoir été positives pour votre récupération physique et psychique.

JOURS	Énergie	Activités ressourçantes	Activités trop fatigantes
Lundi	..... / 10	.....	.....
Mardi	..... / 10	.....	.....
Mercredi	..... / 10	.....	.....
Jeudi	..... / 10	.....	.....
Vendredi	..... / 10	.....	.....
Samedi	..... / 10	.....	.....
Dimanche	..... / 10	.....	.....

## Définissez vos indicateurs d'alerte

Quels sont vos indices de « surchauffe » ? À quels repères physiques et sensoriels devez-vous être attentif-ve pour percevoir votre fatigue, votre surcharge émotionnelle et intellectuelle, votre tension intérieure ?

- Sentiment d'épuisement malgré le repos
- Émotions trop intenses ou inappropriées
- Accélération du rythme des pensées et des actions
- Maux de tête
- Douleurs articulaires ou musculaires
- Troubles de la concentration et/ou de la mémoire
- Manque d'enthousiasme
- Esprit maussade
- Pessimisme
- .....
- .....
- .....

## Bravo!

Vous avez parcouru tout ce cahier, vous pouvez être fier·e de vous. Ce n'est pas grave si vous n'avez pas tout fait, n'hésitez pas à y revenir, à refaire ce qui a pu vous aider, à relire des exercices anciens et voir comment vous avez avancé... Nous espérons vraiment avoir pu vous apporter de l'aide concrète et nous vous souhaitons une excellente continuation que nous espérons plus sereine et heureuse.