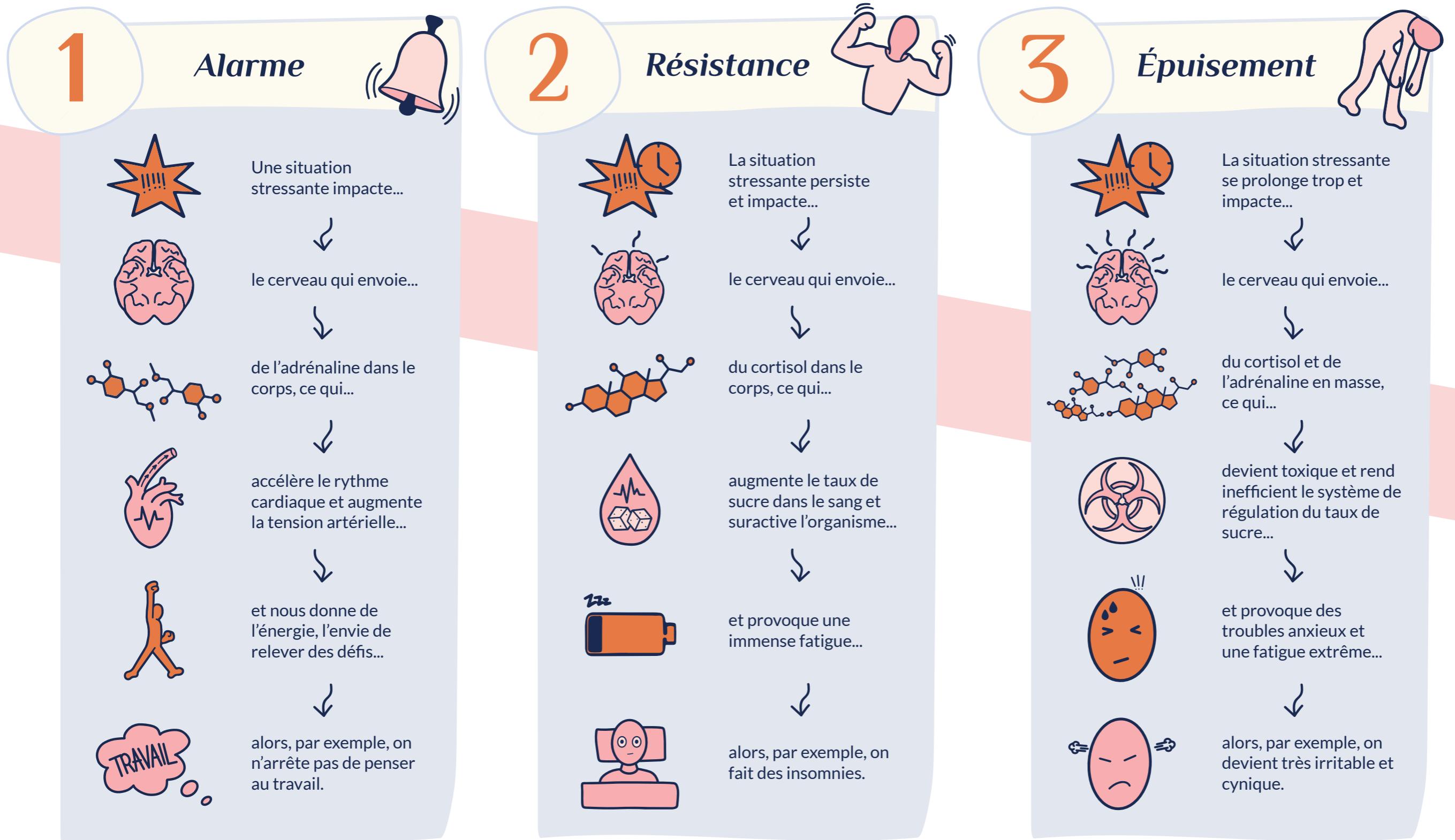


Burn in

Cette étape se caractérise par l'adaptation progressive du corps à une augmentation des responsabilités et du stress. Si les premiers signes ne sont pas pris en compte, cela crée un terreau propice au développement du burn out.



PLACEZ ICI VOS COMMENTAIRES, VOTRE EXPÉRIENCE PERSONNELLE, VOS PREMIERS SYMPTÔMES

Burn out

Dissociation du corps et de l'esprit



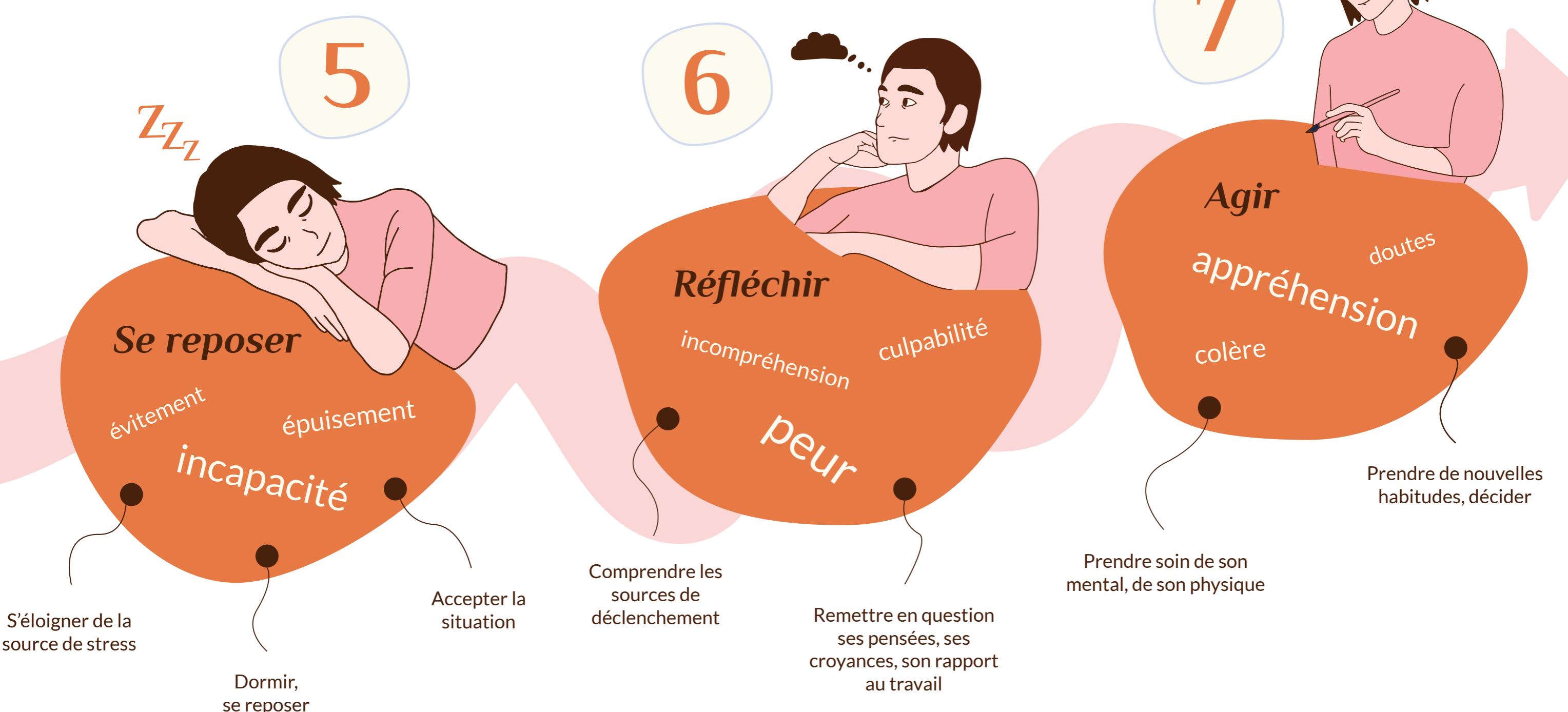
Exemples de craquages :

- Impossibilité de faire une action simple (se lever de son lit, démarrer à un feu rouge...)
- Problème de santé

PLACEZ
ICI VOTRE
MOMENT
DE
CRAQUAGE

Se reconstruire après le burn out

Syndrome qui consiste à être réduit à un affaiblissement complet, lié au travail, résultant du stress. Cela entraîne un déséquilibre progressif et continu qui provoque un sentiment de désespoir et d'impuissance.



PLACEZ ICI VOS ÉMOTIONS PERSONNELLES

PLACEZ ICI VOS ÉMOTIONS PERSONNELLES

PLACEZ ICI VOS ÉMOTIONS PERSONNELLES