

# 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.

1

Alarme

Une situation stressante impacte...

↓

le cerveau qui envoie...

↓

de l'adrénaline dans le corps, ce qui...

↓

accélère le rythme cardiaque et augmente la tension artérielle...

↓

et nous donne de l'énergie, l'envie de relever des défis...

↓

alors, par exemple, on n'arrête pas de penser au travail.

2

Résistance

La situation stressante persiste et impacte...

↓

le cerveau qui envoie...

↓

du cortisol dans le corps, ce qui...

↓

augmente le taux de sucre dans le sang et suractive l'organisme...

↓

et provoque une immense fatigue...

↓

alors, par exemple, on fait des insomnies.

3

Épuisement

La situation stressante se prolonge trop et impacte...

↓

le cerveau qui envoie...

↓

du cortisol et de l'adrénaline en masse, ce qui...

↓

devient toxique et rend inefficent le système de régulation du taux de sucre...

↓

et provoque des troubles anxieux et une fatigue extrême...

↓

alors, par exemple, on devient très irritable et cynique.

# Burn out

Dissociation du corps et de l'esprit



4

## Exemples de craquages :

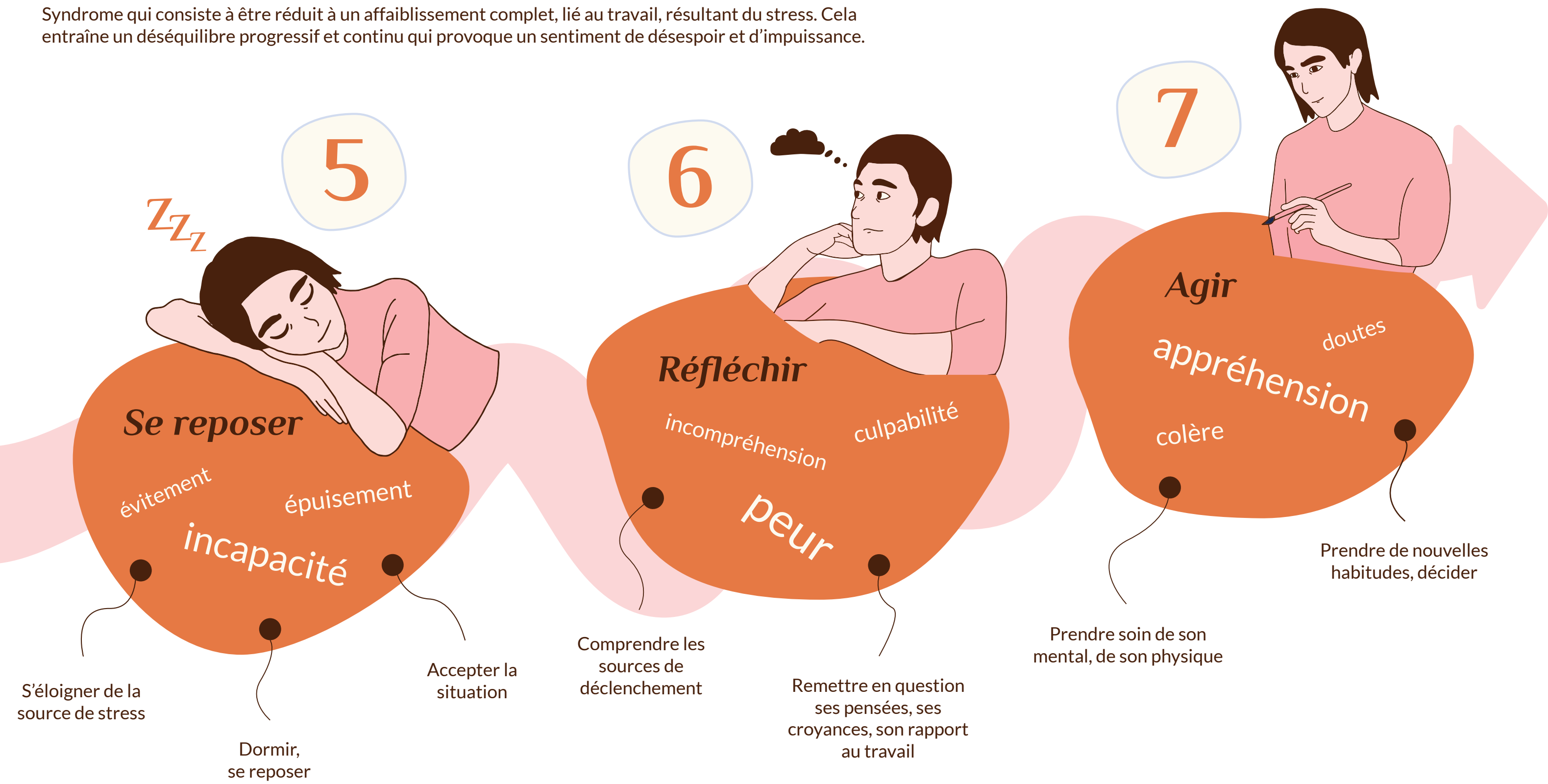
- Impossibilité de faire une action simple (se lever de son lit, démarrer à un feu rouge...)
- Problème de santé

PLACEZ  
ICI VOTRE  
MOMENT  
DE  
CRAQUAGE

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

# 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