

Burn-out & honte

Ce que vous vivez a un nom, et vous pouvez vous en sortir

Ce que vous ressentez peut-être

Culpabilité	Honte	Silence
J'aurais dû tenir. J'aurais dû demander de l'aide.	Qu'est-ce que les autres vont penser ?	Je ne sais pas comment expliquer ce qui se passe.

Ce que la honte vous fait croire, et pourquoi c'est faux

« Je suis seul·e à vivre ça »	→	Des centaines de milliers de personnes sont en burn-out chaque année en France.
« C'est ma faute »	→	Le burn-out est toujours la rencontre entre une personne et un environnement défaillant.
« Je ne m'en sortirai jamais »	→	La reconstruction est possible : elle prend du temps, mais elle arrive.

4 pas pour commencer à s'en sortir

1	2	3	4
Reconnaître Admettre que ce que vous vivez a un nom. Ce n'est pas une faiblesse.	Consulter Parlez à votre médecin généraliste en premier. Il peut vous orienter.	Parler Rejoindre un groupe de parole, trouver des pairs qui comprennent.	Se reposer Autoriser son corps à récupérer. Sans pression. Sans culpabilité.

Ce que le partage change

Quand on entend quelqu'un d'autre décrire exactement ce qu'on a vécu, on se sent moins seul·e, instantanément. Le partage entre pairs **normalise** : il dit *ce que tu vis a un nom, d'autres l'ont traversé, et ils s'en sont relevés*.

Vous n'avez pas à traverser ça seul·e.

ReBOnDire22 · Association de prévention du burn-out · Côtes-d'Armor
Groupes de parole · Ateliers thématiques · Premier contact gratuit
rebondire22.fr | rebondire22@gmail.com