

Sophrologie et burn-out : le cahier d'exercices pour retrouver l'équilibre



Sophrologie et burn-out : le cahier d'exercices pour retrouver l'équilibre

Par Fusianima Expert

ÉDITIONS FUSIANIMA

[Lire la version interactive sur Fusianima.com](https://www.fusianima.com)

Table des matières

Chapitre 1 : Comprendre l'épuisement pour mieux renaître	4
Chapitre 2 : Votre boîte à outils : les fondamentaux de la sophrologie	7
Chapitre 3 : Libérer les tensions : le grand nettoyage corporel	10
Chapitre 4 : Retrouver un sommeil réparateur et profond	13
Chapitre 5 : Calmer le mental : stop à la surchauffe	16
Chapitre 6 : Se reconnecter à ses sens et à son corps	19
Chapitre 7 : Gérer les émotions envahissantes sans déborder	23
Chapitre 8 : Restaurer l'estime de soi et la confiance	27
Chapitre 9 : Apprendre à dire non et poser ses limites	30
Chapitre 10 : Recharger ses batteries : la quête d'énergie	34
Chapitre 11 : La sophrologie 'flash' au quotidien	37
Chapitre 12 : Redonner du sens : aligner ses valeurs et ses actes	41
Chapitre 13 : Préparer le futur : anticiper le retour à l'équilibre	44
Chapitre 14 : Bilan et carnet de route pour une vie sereine	47

Chapitre 1

Comprendre l'épuisement pour mieux renaître

Module 1 : Comprendre l'épuisement pour mieux renaître

Le burn-out n'est pas une fatalité qui arrive brusquement, mais l'aboutissement d'un long processus d'érosion. Pour entamer votre renaissance, la première étape consiste à poser un regard lucide sur votre état actuel afin de comprendre les mécanismes qui vous ont conduit à l'épuisement.

Étape 1 : Identifier les signes physiques du burn-out

Votre corps est le premier à envoyer des signaux d'alarme. Apprendre à les décoder est essentiel pour stopper l'engrenage. Voici les symptômes les plus fréquents :

- **Fatigue chronique** : Un épuisement profond que le repos ou le sommeil ne parviennent plus à soulager.
- **Tensions musculaires** : Des douleurs persistantes au niveau du dos, de la nuque ou des mâchoires contractées.
- **Troubles du sommeil** : Difficultés d'endormissement, réveils nocturnes liés à des pensées parasites ou insomnies.
- **Somatisation** : Apparition de maux de tête, de vertiges ou de troubles digestifs inexpliqués médicalement.
- **Fragilité immunitaire** : Une sensibilité accrue aux infections et une récupération plus lente.

Étape 2 : Repérer les signes psychologiques et émotionnels

L'épuisement ne se limite pas au corps ; il altère également votre équilibre émotionnel et votre rapport aux autres :

- L'irritabilité : Une perte de patience inhabituelle et des réactions émotionnelles disproportionnées.
- Le détachement mental : Un sentiment de cynisme vis-à-vis du travail ou une déconnexion émotionnelle avec les proches.
- La perte de confiance : Un sentiment d'incompétence et une dévalorisation constante de vos capacités.
- L'anxiété diffuse : Une sensation d'oppression et une peur constante de ne pas "être à la hauteur".
- Baisse de concentration : Des difficultés à mémoriser des informations simples ou à prendre des décisions.

Étape 3 : Comprendre le cercle vicieux du stress chronique

Le burn-out s'installe lorsque le stress devient permanent. Il est crucial de comprendre ce mécanisme pour mieux le briser :

- La phase d'alarme : Le corps produit de l'adrénaline pour faire face à une surcharge. C'est un état de tension utile mais temporaire.
- La phase de résistance : Le stress dure. Le corps puise dans ses réserves et sécrète du cortisol en continu pour maintenir l'effort.
- La phase de rupture : Les réserves sont vides. Le système hormonal s'effondre, entraînant l'épuisement total du système nerveux.
- Le déni : Souvent, pour compenser, nous travaillons encore plus dur, ce qui accélère la chute finale.

Étape 4 : La sophrologie comme levier de récupération

La sophrologie intervient comme une méthode globale pour réguler le système nerveux et réapprendre à habiter son corps positivement :

- La respiration contrôlée : Elle permet d'abaisser instantanément le taux de cortisol et de calmer le rythme cardiaque.
- La détente musculaire : En relâchant volontairement les tensions, vous envoyez un message de "sécurité" à votre cerveau.
- La reconnexion aux sensations : Vous apprenez à écouter les signaux de fatigue avant qu'ils ne deviennent critiques.
- La visualisation positive : Elle aide à restaurer l'image de soi et à projeter des capacités de réussite et de calme.
- L'ancrage dans le présent : Pour stopper les ruminations liées au passé ou l'angoisse du futur.

LE CONSEIL PRO : Ne cherchez pas à tout changer d'un coup. Le burn-out est une pathologie du "trop". Commencez par observer, sans jugement, un seul de vos symptômes physiques pendant une journée. Cette prise de conscience est le premier pas vers la guérison.

Chapitre 2

Votre boîte à outils : les fondamentaux de la sophrologie

MODULE : Votre boîte à outils : les fondamentaux de la sophrologie

Pour sortir du cycle de l'épuisement, la sophrologie s'appuie sur une méthode structurée. Considérez ce module comme votre fondation solide. Avant de pratiquer des exercices complexes, vous devez maîtriser les trois leviers qui permettent d'agir sur votre système nerveux.

Les trois piliers de votre pratique

La sophrologie combine trois techniques simples mais puissantes pour synchroniser votre corps et votre esprit :

1. La respiration contrôlée : Votre bouton "Pause"

La respiration est le seul levier du système nerveux autonome sur lequel nous pouvons agir volontairement. En burn-out, la respiration devient souvent thoracique et rapide, ce qui maintient l'état d'alerte.

- L'objectif : Passer d'une respiration de stress à une respiration abdominale.
- Le bénéfice : Oxygéner le cerveau, ralentir le rythme cardiaque et abaisser le taux de cortisol.
- La technique de base : Inspirez par le nez en gonflant le ventre comme un ballon, puis expirez lentement par la bouche comme dans une paille.

2. La détente musculaire : Libérer les cuirasses

Le stress se loge physiquement dans vos muscles (mâchoires serrées, épaules hautes, dos noué). La sophrologie utilise le relâchement physique pour induire un lâcher-prise mental.

- Le principe : On utilise souvent une légère contraction volontaire suivie d'un relâchement brusque pour mieux ressentir la décontraction.
- L'impact : En relâchant vos muscles, vous envoyez un message de sécurité à votre cerveau.
- La zone clé : Portez une attention particulière au triangle "mâchoires-épaules-diaphragme".

3. La suggestion positive : Reprogrammer l'esprit

Le burn-out sature l'esprit de pensées négatives et de peurs. La suggestion positive utilise la visualisation pour créer de nouveaux schémas mentaux.

- Le fonctionnement : Le cerveau ne fait pas de différence majeure entre une expérience vécue et une expérience intensément imaginée.
- La pratique : Visualiser des images, des souvenirs ou des sensations de calme pour ancrer durablement le bien-être.
- L'intention : On ne nie pas les problèmes, on renforce la capacité de résilience.

Aménager votre "Bulle de Sécurité" à la maison

Pour que votre entraînement soit efficace, le cadre est primordial. Votre environnement doit devenir un ancrage de sérénité dès que vous y pénétrez.

Étape 1 : Choisir le bon emplacement

- Privilégiez un endroit calme où vous ne serez pas dérangé (téléphone en mode avion).

- Choisissez une pièce avec une température agréable et une lumière tamisée.
- Utilisez une chaise confortable ou un fauteuil qui permet de garder le dos droit mais détendu.

Étape 2 : Créer une ambiance sensorielle

- Odorat : Vous pouvez diffuser une huile essentielle apaisante (lavande, petit grain bigarade).
- Ouïe : Prévoyez un fond sonore neutre ou pratiquez dans le silence total selon votre préférence.
- Toucher : Gardez un plaid à portée de main, car la température corporelle baisse souvent pendant la détente.

Étape 3 : Définir un rituel de temps

- Fixez un créneau de 10 à 15 minutes chaque jour.
- Pratiquez de préférence le matin pour préparer la journée ou le soir pour faciliter le sommeil.
- La régularité importe plus que la durée de la séance.

LE CONSEIL PRO : Ne cherchez pas la performance. En sophrologie, il n'y a pas de "réussite" ou d'"échec". Si vos pensées s'évadent pendant un exercice, c'est normal. Accueillez-les simplement et ramenez avec douceur votre attention sur votre respiration. C'est ce retour au calme qui constitue le véritable entraînement.

Chapitre 3

Libérer les tensions : le grand nettoyage corporel

Libérer les tensions : le grand nettoyage corporel

Le burn-out ne se joue pas seulement dans la tête ; il s'inscrit physiquement dans vos muscles. Le stress chronique sature le corps de toxines et de tensions, créant une véritable armure de fatigue. Ce module vous apprend à briser cette armure par le mouvement et la respiration.

Pourquoi pratiquer le nettoyage corporel ?

- Évacuer physiquement les émotions bloquées.
- Relâcher les zones de stockage du stress : trapèzes, bas du dos et visage.
- Récupérer de l'énergie en libérant la circulation sanguine.
- Prendre conscience de son schéma corporel pour mieux prévenir les crises futures.

La posture de base : La présence à soi

Avant chaque exercice, installez-vous dans cette position pour maximiser l'efficacité de la séance :

- Tenez-vous debout, les pieds parallèles écartés de la largeur du bassin.
- Gardez les genoux souples (non verrouillés).
- Laissez vos bras pendre naturellement le long du corps.
- Fermez les yeux pour vous recentrer sur vos sensations internes.

Exercice 1 : Le pompage des épaules (Libérer les responsabilités)

Cet exercice est idéal pour évacuer le poids des dossiers en cours et la pression hiérarchique accumulée sur les trapèzes.

- Inspirez profondément par le nez en fermant les poings.
- Bloquez votre respiration (apnée positive).
- Haussez et baissez les épaules énergiquement plusieurs fois, comme si vous pompiez pour faire remonter le stress.
- Soufflez fortement par la bouche en ouvrant les mains, comme si vous jetiez des sacs lourds au sol.
- Répétez 3 fois, puis prenez un temps d'observation pour ressentir la chaleur dans vos épaules.

Exercice 2 : Le relâchement de la mâchoire (Desserrer les dents)

La colère et la frustration se logent souvent dans les muscles masséters. Apprendre à les relâcher, c'est s'autoriser à lâcher prise.

- Prenez une inspiration douce.
- À l'expiration, laissez votre mâchoire inférieure tomber naturellement, la bouche s'ouvrant légèrement.
- Imaginez que toutes vos tensions mentales s'écoulent hors de votre bouche.
- Effectuez de petits mouvements circulaires avec le bout des doigts sur l'articulation de la mâchoire pour masser les zones tendues.
- Visualisez la détente se propager de votre visage vers l'ensemble de votre crâne.

Exercice 3 : Le grand jeté (Expulser le négatif)

Cet exercice de relaxation dynamique permet de "jeter" physiquement tout ce qui vous encombre (pensées parasites, fatigue, stress).

- Tenez-vous droit et levez un bras devant vous, le poing fermé.
- Imaginez que dans ce poing se trouve votre fatigue ou votre source de stress actuelle.
- Inspirez, puis effectuez un mouvement de moulinet avec votre bras (rotation vers l'arrière).
- Lancez votre bras vers l'avant avec force en ouvrant la main et en soufflant bruyamment.
- Recommencez avec l'autre bras, puis avec les deux bras simultanément.

Bilan de la séance : L'intégration

Après avoir réalisé ces exercices, ne reprenez pas immédiatement vos activités. Accordez-vous une minute de silence immobile :

- Accueillez les sensations de picotements ou de chaleur dans vos membres.
- Observez la qualité de votre respiration, sans doute plus ample.
- Prenez conscience de votre capacité à agir physiquement sur votre état interne.

LE CONSEIL PRO : N'attendez pas d'être au bord de l'explosion pour pratiquer. Intégrez le "pompage des épaules" discrètement à votre routine de travail, par exemple après chaque appel téléphonique difficile ou avant une réunion importante, pour éviter que la tension ne se cristallise dans votre corps.

Chapitre 4

Retrouver un sommeil réparateur et profond

Module : Retrouver un sommeil réparateur et profond

Le burnout maintient souvent le système nerveux en état d'hyper-vigilance. Le soir venu, le corps est épuisé mais le cerveau refuse de s'arrêter, créant un cercle vicieux de fatigue et d'insomnie. Ce module vous propose des outils concrets pour déconnecter votre mental et préparer votre organisme à une récupération réelle.

1. La technique de la Sophro-Substitution : Remplacer l'agitation par le calme

La sophro-substitution consiste à remplacer volontairement une sensation désagréable (stress, pensées envahissantes) par une image ou une sensation positive et apaisante.

Étape 1 : L'identification du "négatif"

- Installez-vous confortablement dans votre lit, les yeux fermés.
- Prenez conscience des tensions musculaires ou des pensées qui tournent en boucle.
- Visualisez ces éléments sous forme d'une couleur sombre ou d'un nuage gris qui stagne dans votre esprit.

Étape 2 : L'ancrage du "positif"

- Choisissez un mot court symbolisant votre besoin (ex: "Calme", "Lâcher-prise" ou "Paix").
- À chaque inspiration, imaginez que vous respirez une lumière douce et apaisante.
- À chaque expiration, diffusez cette lumière et votre mot-clé dans tout votre corps,

de la tête jusqu'aux pieds.

- Répétez l'exercice jusqu'à sentir une lourdeur agréable s'installer.

2. Stopper les ruminations nocturnes avec l'exercice du "Cahier de Décharge"

Les ruminations sont souvent dues à la peur d'oublier une tâche ou au besoin de résoudre un problème immédiatement. Extérioriser est la clé pour libérer l'espace mental.

Mise en pratique du rituel de décharge

- Gardez un carnet et un stylo sur votre table de nuit (évitez le téléphone et sa lumière bleue).
- Avant d'éteindre la lumière, notez tout ce qui vous préoccupe : tâches à faire, émotions ressenties ou frustrations de la journée.
- Une fois écrit, fermez le carnet fermement en vous disant : "C'est déposé pour demain".
- Ce geste physique envoie un signal fort à votre cerveau : l'information est en sécurité, il peut relâcher sa vigilance.

3. Le rituel corporel pour un endormissement profond

Pour passer de l'état de veille au sommeil, le corps doit abaisser sa température interne et son rythme cardiaque. La respiration abdominale est votre meilleure alliée.

La technique de respiration "4-7-8" sophrologique

- Posez une main sur votre ventre pour bien sentir le mouvement.
- Inspirez par le nez pendant 4 secondes en gonflant le ventre.

- Bloquez votre respiration (rétention douce) pendant 7 secondes.
- Expirez très lentement par la bouche, comme dans une paille, pendant 8 secondes.
- L'expiration longue stimule le système nerveux parasympathique, déclencheur naturel de la détente et du sommeil.

La relaxation progressive des segments

- Portez votre attention sur vos pieds et relâchez-les consciemment.
- Remontez le long des mollets, des cuisses, puis du bassin.
- Détendez votre dos, vos épaules (souvent contractées en cas de burnout) et enfin les muscles de votre visage (mâchoires, front).
- Laissez votre corps devenir "lourd" dans le matelas, comme s'il s'y enfonçait délicatement.

LE CONSEIL PRO : Créez une "bulle de transition" 30 minutes avant le coucher. Éteignez les écrans et privilégiez une lumière tamisée. Le cerveau a besoin de cette obscurité progressive pour sécréter de la mélatonine, l'hormone du sommeil. Si vous vous réveillez à 3h du matin, ne restez pas plus de 20 minutes à lutter : levez-vous, faites une activité calme à la lumière très douce, et ne retournez au lit que lorsque les signes de somnolence (bâillements, yeux qui piquent) réapparaissent.

Chapitre 5

Calmer le mental : stop à la surchauffe

Module : Calmer le mental - Stop à la surchauffe

Dans un état de pré-burn-out ou de fatigue intense, le cerveau fonctionne souvent en mode "pilote automatique". Les pensées s'enchaînent sans contrôle, créant un brouhaha intérieur épuisant. Ce module vous apprend à reprendre les commandes pour apaiser votre charge mentale.

Exercice 1 : Déconnecter le mode "Pilote Automatique"

L'objectif de cet exercice est de sortir de vos pensées automatiques en ramenant toute votre attention sur une perception sensorielle immédiate. C'est ce qu'on appelle l'ancrage par l'objet.

Étape 1 : Choix de l'objet de focalisation

- Choisissez un objet simple autour de vous (une plante, un stylo, une tasse, ou même votre main).
- Installez-vous confortablement, le dos bien droit mais sans tension.
- Prenez trois grandes inspirations pour signaler à votre corps que vous changez de rythme.

Étape 2 : L'observation sensorielle

- Observez l'objet comme si c'était la première fois que vous le voyiez.
- Détaillez mentalement ses formes : est-il rond, anguleux, symétrique ?

- Analysez ses couleurs : les nuances de lumière, les zones d'ombre, les reflets.
- Si votre esprit s'échappe vers vos soucis, notez-le sans jugement et revenez doucement à l'aspect visuel de l'objet.

Étape 3 : L'intégration

- Fermez les yeux et essayez de reconstituer l'image de l'objet mentalement.
- Ressentez le calme qui s'installe grâce à cette concentration exclusive.
- Prenez conscience que pendant ces quelques minutes, votre "flux de pensées" habituel a cessé.

Exercice 2 : La Bulle de Protection

Cet exercice de sophrologie par visualisation permet de créer un espace de sécurité virtuel pour vous isoler de l'agitation extérieure et du bruit ambiant, qu'il soit sonore ou mental.

Étape 1 : Préparation corporelle

- Tenez-vous debout ou assis, les pieds bien à plat sur le sol pour ressentir votre ancrage.
- Relâchez vos épaules, décroisez vos jambes et fermez doucement les yeux.
- Portez votre attention sur votre respiration abdominale : votre ventre se gonfle à l'inspire et se dégonfle à l'expire.

Étape 2 : Création de votre bulle

- Imaginez qu'à chaque inspiration, vous diffusez une lumière apaisante tout autour de vous.

- Visualisez cette lumière former une bulle transparente qui vous enveloppe de la tête aux pieds.
- Définissez la texture de votre bulle : est-elle en verre, en coton, en soie, ou faite d'un voile lumineux ?
- Choisissez sa couleur : une teinte qui vous inspire la sérénité (bleu doux, blanc pur, doré chaleureux).

Étape 3 : Installation de la limite

- Prenez conscience que cette bulle est votre espace privé.
- Imaginez que les agressions extérieures (bruit, stress, sollicitations) rebondissent sur la paroi extérieure de cette bulle.
- À l'intérieur, vous êtes dans un calme absolu. L'air y est pur, la température est idéale.
- Prenez quelques instants pour savourer ce sentiment de sécurité et de protection.

LE CONSEIL PRO : N'attendez pas d'être en crise pour pratiquer la bulle de protection. Entraînez-vous dans les transports ou au bureau pendant 2 minutes. Plus vous répétez l'exercice, plus votre cerveau sera capable d'activer ce sentiment de sécurité instantanément dès que vous en aurez besoin.

Chapitre 6

Se reconnecter à ses sens et à son corps

Module : Se reconnecter à ses sens et à son corps

Le burn-out se caractérise souvent par une coupure nette entre la tête et le reste du corps. Le mental tourne en boucle, analyse tout, tandis que le corps, épuisé, finit par envoyer des signaux de détresse que nous n'entendons plus.

L'objectif de ce module est de sortir de l'intellectualisation permanente pour revenir à l'expérience directe du "ressenti".

I. Apprendre à décoder les signaux d'alerte

Avant de s'effondrer, le corps envoie des messages subtils. Apprendre à les repérer permet d'agir avant que la batterie ne soit totalement vide.

Étape 1 : Identifier vos zones de tension

- La mâchoire : Est-elle serrée, même quand vous ne parlez pas ?
- Les trapèzes : Vos épaules remontent-elles vers vos oreilles ?
- Le plexus solaire : Ressentez-vous une oppression ou une "boule" au creux de l'estomac ?
- La respiration : Est-elle courte, haute et rapide ?

Étape 2 : Observer les manifestations physiologiques

- Une fatigue oculaire persistante face aux écrans.

- Des maux de tête de tension en fin de journée.
- Une digestion difficile ou perturbée par le stress.
- Des impatiences dans les jambes ou des fourmillements.

II. Exercice de stimulation sensorielle : La technique du 5-4-3-2-1

Cet exercice de sophrologie flash est idéal pour stopper net une spirale de pensées négatives et revenir immédiatement dans l'instant présent.

Étape 1 : La vue

- Prenez le temps d'observer 5 objets autour de vous.
- Notez leurs couleurs, leurs formes et leurs textures sans les juger.

Étape 2 : Le toucher

- Identifiez 4 sensations physiques immédiates.
- Le contact de vos pieds sur le sol, le tissu de vos vêtements sur votre peau, la température de l'air sur votre visage.

Étape 3 : L'ouïe

- Portez votre attention sur 3 sons distincts.
- Un bruit lointain dans la rue, le ronronnement d'un appareil, ou le son de votre propre respiration.

Étape 4 : L'odorat

- Essayez de percevoir 2 odeurs différentes.
- Le parfum de votre café, l'odeur du papier, ou simplement l'odeur neutre de la pièce.

Étape 5 : Le goût

- Concentrez-vous sur 1 goût ou une sensation dans votre bouche.
- La fraîcheur d'un verre d'eau ou la saveur résiduelle de votre dernier repas.

III. Le Scan Corporel : La lecture du corps

Cet exercice permet de réhabiliter son enveloppe physique et de relâcher les tensions accumulées de façon consciente.

Étape 1 : Installation et respiration

- Asseyez-vous confortablement, le dos droit mais pas rigide.
- Prenez trois respirations profondes en gonflant le ventre à l'inspire et en relâchant tout à l'expire.

Étape 2 : Le relâchement progressif

- Le visage : Desserez les dents, laissez la langue se poser librement, lissez votre front.
- Le cou et les épaules : Imaginez vos épaules devenir lourdes, comme si elles étaient attirées par le sol.
- Le buste : Ressentez les mouvements de votre cage thoracique qui s'ouvre à chaque inspiration.
- Le bas du corps : Percevez le poids de votre bassin sur la chaise et l'ancrage de vos pieds.

Étape 3 : La globalité

- Prenez quelques secondes pour ressentir votre corps dans sa globalité, de la tête aux

pieds.

- Accueillez les sensations de chaleur, de picotements ou de détente, sans chercher à les expliquer.

LE CONSEIL PRO : Ne cherchez pas la performance. Si vos pensées reviennent vers votre travail ou vos soucis pendant les exercices, c'est normal. Ne vous jugez pas : notez simplement la pensée, laissez-la passer comme un nuage, et ramenez doucement votre attention sur une sensation physique (le contact des pieds au sol, par exemple). C'est ce "retour au corps" répété qui muscle votre résilience au stress.

Chapitre 7

Gérer les émotions envahissantes sans déborder

Gérer les émotions envahissantes sans déborder

Dans le processus de burn-out, les émotions ne sont pas des ennemies, mais des signaux d'alarme que votre corps envoie. Apprendre à les accueillir avec la sophrologie permet de désamorcer la tension avant qu'elle ne devienne ingérable.

1. Décoder le message de vos émotions

Chaque émotion difficile possède une utilité biologique et un message spécifique pour votre équilibre :

- La Colère : Elle indique qu'une de vos limites a été franchie ou qu'une valeur importante a été bafouée.
- La Peur : Elle signale un besoin de sécurité ou une préparation face à un changement imminent.
- La Tristesse : Elle permet d'accepter une perte (de sens, de projet, de vitalité) pour mieux reconstruire.

2. Technique pour évacuer la Colère : "Le Karaté imaginaire"

Cette technique de sophrologie dynamique aide à extérioriser la pression physique et mentale accumulée.

Étape 1 : Posture et intention

- Tenez-vous debout, les pieds parallèles à la largeur du bassin.

- Fermez les yeux et visualisez votre colère sous la forme d'une cible ou d'un nuage sombre devant vous.

- Inspirez par le nez en levant un bras à l'horizontale, le poing fermé.

Étape 2 : Le relâchement

- Bloquez votre respiration quelques secondes (apnée pleine).
- Lancez votre poing vers l'avant avec dynamisme en soufflant fort par la bouche, comme pour pulvériser l'obstacle.
- Relâchez votre bras le long du corps et reprenez une respiration naturelle.
- Répétez 3 fois pour chaque bras, puis une dernière fois avec les deux bras simultanément.

3. Technique pour apaiser la Peur : "L'Ancrage de sécurité"

La peur liée au burn-out provoque souvent une sensation de perte de contrôle. L'ancrage permet de revenir dans l'ici et maintenant.

Étape 1 : Connexion au sol

- Asseyez-vous sur une chaise, le dos bien droit, les pieds posés à plat sur le sol.
- Portez votre attention sur les points de contact de vos pieds avec le sol.
- Imaginez des racines solides qui partent de vos talons et s'enfoncent profondément dans la terre.

Étape 2 : Respiration stabilisatrice

- Inspirez en imaginant que vous puisez de la force et de la stabilité dans le sol.
- Expirez longuement en diffusant cette solidité dans tout votre corps, de vos jambes

jusqu'à votre tête.

- Ressentez votre corps devenir plus lourd et stable sur la chaise.

4. Technique pour accueillir la Tristesse : "Le Souffle apaisant"

La tristesse demande de la douceur. On ne cherche pas à la chasser, mais à l'envelopper pour qu'elle s'exprime sans vous submerger.

Étape 1 : Le geste d'auto-confort

- Posez une main sur votre cœur et l'autre sur votre ventre.
- Fermez les yeux et respirez calmement, sans forcer.
- Sentez la chaleur de vos mains se diffuser à travers vos vêtements.

Étape 2 : La respiration libératrice

- Inspirez par le nez en gonflant légèrement le ventre.
- Expirez très lentement par la bouche, comme si vous souffliez dans une paille.
- À chaque expiration, imaginez que vous libérez un peu de la lourdeur liée à la tristesse, avec beaucoup de bienveillance envers vous-même.

5. Transformer l'émotion en signal d'action

Une fois le calme retrouvé grâce aux exercices, posez-vous ces trois questions pour transformer le stress en solution :

- Besoin : De quoi ai-je réellement besoin là, tout de suite (repos, écoute, limite posée) ?
- Action : Quelle petite action concrète puis-je mettre en place pour répondre à ce besoin ?

- Ressource : Qui ou quoi peut m'aider à traverser ce moment ?

LE CONSEIL PRO : N'attendez pas d'être "submergé" pour pratiquer. En période de fragilité émotionnelle, réalisez un exercice d'ancrage de 2 minutes chaque matin. Cela renforce votre "contenant" émotionnel et vous rend moins perméable aux tensions extérieures tout au long de la journée.

Chapitre 8

Restaurer l'estime de soi et la confiance

Module : Restaurer l'estime de soi et la confiance

Le burn-out agit souvent comme un effaceur d'identité. En s'installant, il fragilise la perception de nos propres compétences et nous fait oublier nos réussites passées. Ce module vous guide pour reconstruire votre socle intérieur et réapprendre à vous faire confiance.

L'Ancrage : Retrouver sa posture de force

L'estime de soi commence par une présence physique solide. L'exercice suivant, appelé "Le Chêne", permet de sortir du mental pour se reconnecter à sa propre puissance.

Étape 1 : La stabilité corporelle

- Tenez-vous debout, les pieds bien parallèles, écartés de la largeur du bassin.
- Déverrouillez légèrement les genoux pour garder de la souplesse.
- Laissez vos bras pendre naturellement le long du corps et redressez votre colonne vertébrale comme si un fil tirait le sommet de votre crâne vers le ciel.
- Fermez les yeux et prenez conscience des points de contact de vos pieds avec le sol.

Étape 2 : L'enracinement respiratoire

- À l'inspiration, imaginez l'énergie qui monte du sol vers votre centre de gravité (sous le nombril).

- À l'expiration, visualisez de solides racines qui partent de vos pieds et s'enfoncent profondément dans la terre.

- Ressentez votre verticalité : vous êtes stable, inébranlable face aux tempêtes extérieures.

- Répétez cette respiration 5 fois en prononçant intérieurement le mot "Présence".

Réappropriation : Le carnet des réussites

Le cerveau en burn-out a tendance à ne retenir que les échecs. Il est crucial de rééduquer votre regard sur votre propre parcours.

Étape 1 : L'inventaire des capacités

- Munissez-vous d'un carnet et listez trois réussites passées, même anciennes (un diplôme, un projet mené à bien, un défi sportif).

- Pour chaque réussite, identifiez la qualité personnelle qui a permis d'y arriver (ex: persévérance, créativité, organisation).

- Prenez conscience que ces capacités sont toujours en vous, même si elles sont temporairement en sommeil.

Étape 2 : Les micro-victoires du présent

- Chaque soir, notez trois petites victoires de la journée.

- Exemples : "J'ai pris 10 minutes pour moi", "J'ai cuisiné un repas sain", "J'ai su dire non à une sollicitation".

- L'accumulation de ces petits pas restaure progressivement le sentiment d'efficacité personnelle.

Visualisation : Valoriser ses capacités

Cette technique de sophrologie utilise l'imaginaire pour préparer le cerveau au succès et renforcer l'assurance.

Étape 1 : Mise en condition

- Asseyez-vous confortablement et relâchez chaque muscle de votre visage, de vos épaules et de votre dos.
- Instaurez une respiration calme et régulière.

Étape 2 : La projection positive

- Imaginez-vous dans une situation future qui vous demande d'avoir confiance en vous.
- Visualisez-vous agissant avec aisance et calme. Observez votre posture droite, votre voix assurée.
- Ressentez physiquement la satisfaction et la fierté d'avoir réussi cette action.
- Laissez cette sensation de réussite se diffuser dans chaque cellule de votre corps à chaque expiration.
- Revenez doucement à ici et maintenant en bougeant vos mains et vos pieds.

LE CONSEIL PRO :

Ne cherchez pas la perfection. L'estime de soi ne se gagne pas en étant "le meilleur", mais en étant bienveillant envers soi-même. Pratiquez l'exercice d'ancrage dès que vous sentez le doute monter, par exemple juste avant une réunion ou une conversation importante.

Chapitre 9

Apprendre à dire non et poser ses limites

Module : Apprendre à dire non et poser ses limites

Dans le cadre de la prévention ou du rétablissement d'un burn-out, savoir dire "non" n'est pas un acte d'égoïsme, mais un acte de survie. Ce module vous apprend à utiliser la sophrologie pour transformer votre rapport aux sollicitations et renforcer votre barrière protectrice.

I. Pourquoi est-ce si difficile de dire non ?

Avant de pratiquer, il est essentiel de comprendre les mécanismes qui nous poussent à accepter l'inacceptable. Souvent, la difficulté provient de :

- La peur du conflit ou du jugement d'autrui.
- Le besoin excessif de reconnaissance.
- Une confusion entre serviabilité et servitude.
- La culpabilité de "laisser tomber" l'équipe ou les proches.

II. Exercice de Sophrologie : Le Souffle de l'Affirmation

Cet exercice utilise la respiration pour ancrer votre légitimité à poser des limites. Pratiquez-le avant une réunion importante ou une discussion délicate.

Étape 1 : Ancrage et présence

- Tenez-vous debout, les pieds bien à plat sur le sol, à la largeur du bassin.

- Relâchez vos épaules et fermez les yeux pour vous recentrer.
- Prenez conscience de votre verticalité : vous êtes un pilier solide.

Étape 2 : L'inspire de la confiance

- Inspirez profondément par le nez en gonflant le ventre.
- Imaginez que vous inspirez de la force et de la détermination.
- Bloquez votre respiration quelques secondes en visualisant le mot "NON" comme un bouclier souple devant vous.

Étape 3 : L'expire de l'affirmation

- Soufflez fort par la bouche comme si vous repoussiez une pression invisible.
- Sentez votre cage thoracique s'ouvrir, libérant de l'espace pour vos propres besoins.
- Répétez ce cycle 3 fois.

III. Visualisation : La Bulle de Protection

L'objectif est de créer une barrière psychologique pour ne plus vous laisser envahir par les émotions ou les demandes des autres.

Étape 1 : Créer votre espace

- Installez-vous confortablement et fermez les yeux.
- Visualisez une bulle de lumière tout autour de vous, à une distance de bras.
- Choisissez la couleur et la texture de cette bulle (transparente, dorée, solide comme du verre).

Étape 2 : Filtrer les sollicitations

- Imaginez les demandes excessives arriver vers vous sous forme de flèches ou de nuages sombres.

- Visualisez-les rebondir sur la paroi de votre bulle protectrice.

- Ressentez que vous restez calme et intact à l'intérieur, totalement sécurisé.

IV. Techniques pratiques pour dire non sans culpabilité

La sophrologie prépare le corps, mais la communication termine le travail. Voici comment formuler vos limites :

Étape 1 : La méthode du délai

- Ne répondez jamais "oui" instantanément. Utilisez la phrase : "Je regarde mon emploi du temps et je te reviens."

- Cela vous laisse le temps de respirer et d'évaluer votre capacité réelle.

Étape 2 : Le "Non" positif

- Proposez une alternative si possible : "Je ne peux pas m'occuper de ce dossier maintenant, mais je peux te guider sur les premières étapes demain matin."

- Cela montre que vous refusez la tâche, pas la personne.

Étape 3 : Accueillir l'émotion

- Si la culpabilité monte, portez votre attention sur votre respiration abdominale.

- Répétez-vous mentalement : "Dire non aux autres, c'est me dire oui à moi-même."

LE CONSEIL PRO : Commencez par de "petits nons" sans enjeu majeur (dire non à un café dont vous n'avez pas envie, refuser une petite sollicitation anodine). Muscler votre capacité d'affirmation progressivement pour que cela devienne un automatisme naturel lors des situations de haute pression.

Chapitre 10

Recharger ses batteries : la quête d'énergie

Module : Recharger ses batteries – La quête d'énergie

Le burn-out se caractérise par une sensation de "vidage" complet, tant physique que mental. Pour retrouver l'équilibre, il ne suffit pas de se reposer : il faut apprendre à réinjecter activement de l'énergie dans votre système.

Ce module vous apprend à utiliser les ressources de votre imagination pour dynamiser votre corps et créer une réserve positive pour vos journées les plus denses.

La puissance des couleurs : Activer votre vitalité

En sophrologie, les couleurs ne sont pas de simples images mentales, elles sont des vecteurs d'états internes. Chaque nuance peut influencer votre système nerveux.

Étape 1 : Choisir sa fréquence vibratoire

- Le Rouge : Pour stimuler la circulation sanguine et l'ancrage physique.
- L'Orange : Pour réveiller la créativité et la joie de vivre.
- Le Jaune : Pour rayonner, renforcer la confiance en soi et l'énergie mentale.
- Le Doré : Pour une régénération profonde et une sensation de valeur personnelle.

Étape 2 : L'exercice du souffle coloré

- Installez-vous confortablement, le dos droit pour laisser circuler l'énergie.
- Fermez les yeux et visualisez une bulle de lumière jaune ou dorée qui flotte

au-dessus de votre tête.

- À l'inspiration, imaginez que cette lumière pénètre par le sommet de votre crâne.
- À l'expiration, diffusez cette couleur dynamisante dans chaque cellule de votre corps, de la tête jusqu'aux pieds.
- Répétez l'opération 5 fois en sentant votre tonus musculaire se renforcer.

Le paysage ressource : Votre sanctuaire énergétique

Le cerveau ne fait pas de différence majeure entre une expérience réelle et une expérience intensément imaginée. Visualiser un lieu ressource permet de recharger vos batteries instantanément.

Étape 1 : Création de votre décor

- Choisissez un lieu réel ou imaginaire qui évoque pour vous la force et la vitalité (une montagne ensoleillée, une plage au lever du soleil, une forêt vibrante).
- Précisez les détails visuels : la luminosité, les contrastes, le mouvement des éléments.

Étape 2 : Immersion sensorielle complète

Pour que le paysage "donne" de l'énergie, vous devez activer tous vos sens :

- L'ouïe : Écoutez les sons stimulants (le chant des oiseaux, le vent, le bruit de l'eau).
- Le toucher : Ressentez la chaleur du soleil sur votre peau ou la fermeté du sol sous vos pas.
- L'odorat : Inspirez les parfums de la nature qui vous entoure.

La technique du réservoir : Stocker le positif

L'enjeu est d'apprendre à ne plus laisser votre énergie s'évaporer face aux stress extérieurs. Vous allez apprendre à sceller le positif à l'intérieur de vous.

Étape 1 : Identification des moments de micro-bonheur

- Identifiez trois moments de votre journée qui vous ont apporté un sourire ou une satisfaction (un café chaud, un échange fluide, une tâche accomplie).
- Prenez quelques secondes pour "figer" cette image dans votre esprit.

Étape 2 : L'ancrage physique du stock

- Dès que vous vivez un moment positif, posez une main sur votre plexus solaire (au creux de l'estomac).
- Prenez une grande inspiration en visualisant ce moment comme une pépite de lumière.
- Retenez votre respiration 2 secondes en contractant légèrement les muscles pour "serrer" cette énergie en vous.
- Expirez doucement en sentant que cette réserve est disponible à tout moment de la journée.

LE CONSEIL PRO : N'attendez pas d'être "à plat" pour pratiquer. La sophrologie fonctionne par accumulation. En pratiquant ces visualisations 5 minutes chaque matin, vous créez un bouclier énergétique qui empêche le stress de vider vos batteries prématurément.

Chapitre 11

La sophrologie 'flash' au quotidien

La sophrologie "flash" : Votre trousse de secours anti-stress

Dans un quotidien marqué par le burn-out ou une charge mentale élevée, il est souvent difficile de s'accorder une heure de pause. La sophrologie "flash" permet de redescendre la pression en moins de 5 minutes, sans matériel, pour réguler le système nerveux instantanément.

Fiche 1 : Au bureau – Relâcher la pression devant l'écran

Cet exercice, appelé "Le Chauffage Corporel", est idéal pour évacuer les tensions musculaires accumulées derrière un ordinateur.

Étape 1 : Posture et isolation

- Asseyez-vous au fond de votre chaise, le dos bien droit.
- Décroisez les jambes et posez les pieds bien à plat sur le sol.
- Posez une main sur votre ventre et l'autre sur vos lombaires.

Étape 2 : Respiration abdominale

- Fermez les yeux pour vous isoler du décor de bureau.
- Inspirez par le nez en gonflant le ventre comme un ballon.
- Expirez longuement par la bouche comme si vous souffliez dans une paille, en sentant le ventre se dégonfler.

- Répétez 3 fois pour abaisser votre rythme cardiaque.

Étape 3 : Libération des tensions

- Inspirez, retenez votre respiration quelques secondes (apnée douce).
- Contractez légèrement tous les muscles du haut du corps (épaules, bras, mains).
- Relâchez tout d'un coup en expirant fort, comme si vous jetiez vos dossiers stressants par terre.

Fiche 2 : Dans les transports – Se créer une bulle de calme

Que vous soyez en bus, en métro ou en train, cet exercice d'ancrage vous protège de l'agitation extérieure.

Étape 1 : L'ancrage sensoriel

- Si vous êtes debout, écartez les pieds de la largeur du bassin.
- Si vous êtes assis, sentez les points de contact de votre corps avec le siège.
- Portez votre attention sur la plante de vos pieds.
- Imaginez des racines qui partent de vos talons pour s'enfoncer dans le sol à chaque expiration.

Étape 2 : La bulle de protection

- Fixez un point neutre devant vous (ou fermez les yeux).
- À chaque inspiration, visualisez une lumière douce qui vous enveloppe.
- Imaginez que cette lumière forme une bulle protectrice autour de vous.
- À chaque expiration, laissez les bruits et la foule glisser sur la paroi extérieure de

cette bulle sans vous atteindre.

Fiche 3 : Entre deux réunions – Le "Reset" mental express

Utilisez cette technique de "Respiration Carrée" pour vider le trop-plein émotionnel et retrouver votre clarté d'esprit avant un nouveau dossier.

Étape 1 : Le cycle de décompression

- Visualisez un carré dans votre esprit. Chaque côté du carré représente une phase de 4 secondes.

- Inspirez pendant 4 secondes en montant le long du premier côté.

- Bloquez l'air pendant 4 secondes sur le côté supérieur.

- Expirez pendant 4 secondes en descendant le troisième côté.

- Restez poumons vides pendant 4 secondes sur la base du carré.

Étape 2 : Visualisation du bouton "Pause"

- Répétez ce cycle 4 fois de suite.

- À la fin du dernier cycle, imaginez que vous appuyez sur un bouton "Reset" dans votre cerveau.

- Prenez une grande inspiration naturelle et reprenez votre activité avec une attention renouvelée.

LE CONSEIL PRO : N'attendez pas d'être au bord de l'explosion pour pratiquer.

La sophrologie flash est plus efficace si elle est utilisée de manière préventive.

Programmez une alarme discrète toutes les deux heures pour effectuer seulement

1 minute de respiration : c'est la régularité qui reprogramme votre système nerveux face au stress chronique.

Chapitre 12

Redonner du sens : aligner ses valeurs et ses actes

Module : Redonner du sens : aligner ses valeurs et ses actes

Le burn-out agit souvent comme une rupture entre ce que nous faisons et ce que nous sommes profondément. Ce module vous accompagne pour restaurer cette connexion vitale en utilisant la sophrologie comme outil de discernement.

Étape 1 : Comprendre l'importance de l'alignement

Vivre en désaccord avec ses valeurs fondamentales crée une tension psychique permanente, l'un des facteurs principaux de l'épuisement professionnel et personnel.

- La dissonance : Agir contre ses principes (ex: privilégier le profit au détriment de l'humain).
- L'oubli de soi : Faire passer les besoins des autres avant ses propres valeurs de santé et de repos.
- L'automatisme : Agir par habitude sans questionner la finalité de ses actes.

Étape 2 : Identifier ses valeurs de vie essentielles

Pour reconstruire un projet de vie équilibré, il est nécessaire d'identifier les piliers qui soutiennent votre identité.

- L'exploration : Notez sur une liste les 5 valeurs qui vous semblent non négociables (ex: Respect, Liberté, Créativité, Justice, Partage).
- Le ressenti corporel : Pour chaque valeur, fermez les yeux et respirez. Observez si

cette valeur provoque une sensation de chaleur, d'ouverture ou de solidité dans votre corps.

- La hiérarchisation : Classez-les par ordre d'importance pour définir vos priorités actuelles.

Étape 3 : Réactiver les sources de plaisir et de motivation

Le burn-out éteint souvent la capacité à ressentir de la joie. La sophrologie aide à réveiller positivement les sens et les envies.

- Le journal des "Petits Bonheurs" : Identifiez trois moments de la journée, même infimes, qui vous ont procuré un sentiment de confort ou de satisfaction.

- L'inventaire des ressources : Listez les activités qui vous "nourrissent" énergétiquement (lecture, nature, sport doux, cuisine) par opposition à celles qui vous "coûtent".

- La projection positive : Imaginez une activité future qui fait sens pour vous et observez les sensations agréables qu'elle suscite par anticipation.

Étape 4 : Exercice de Sophrologie – La Marche des Valeurs

Cet exercice de relaxation dynamique permet d'intégrer vos valeurs dans votre structure physique et mentale.

- Préparation : Debout, les pieds ancrés au sol, fermez les yeux et libérez les tensions par quelques respirations profondes.

- Visualisation : Choisissez une valeur que vous souhaitez renforcer (ex: le Calme). Visualisez ce mot écrit devant vous en lettres de lumière.

- L'inspiration : Inspirez en imaginant que vous respirez l'essence de cette valeur. Elle pénètre dans vos poumons et se diffuse dans votre sang.

- L'ancrage : En expirant doucement, imaginez que cette valeur s'installe dans chaque cellule de votre corps, de la tête jusqu'aux pieds.
- Répétition : Recommencez 3 fois pour chaque valeur choisie afin de ressentir une sensation de cohérence intérieure.

Étape 5 : Traduire les valeurs en actes concrets

Aligner ses actes consiste à transformer une pensée abstraite en un engagement quotidien.

- Le micro-objectif : Si votre valeur est la "Santé", quel petit acte pouvez-vous poser demain ? (ex: 10 minutes de marche, boire plus d'eau).
- L'ajustement : Identifiez une tâche qui contredit vos valeurs et cherchez comment la modifier, la déléguer ou l'aborder différemment.
- Le bilan de fin de journée : Notez chaque soir une action, même mineure, où vous vous êtes senti en accord avec vous-même.

LE CONSEIL PRO : Ne cherchez pas la perfection immédiate. Le rétablissement après un burn-out ressemble à un réglage de précision. Si vous sentez une fatigue soudaine ou une irritation, demandez-vous : "Quelle valeur est bafouée en ce moment ?" Utiliser cette question comme un signal d'alarme permet de rectifier le tir avant l'épuisement.

Chapitre 13

Préparer le futur : anticiper le retour à l'équilibre

Module : Préparer le futur : anticiper le retour à l'équilibre

Après une phase de reconstruction nécessaire, la perspective du retour au travail ou du lancement de nouveaux projets peut générer de l'appréhension. L'objectif de ce module est d'utiliser la sophrologie pour transformer cette crainte en une force tranquille.

La futurisation est une technique clé qui permet de vivre par avance une situation future de manière positive, afin de programmer votre mental et votre corps vers la réussite et la sérénité.

Étape 1 : Clarifier ses intentions et ses limites

Avant de visualiser l'action, il est essentiel de définir le cadre de votre "nouveau" futur pour éviter de reproduire les schémas qui ont mené au burn-out. Prenez un temps de réflexion pour lister :

- Vos besoins fondamentaux (sommeil, pauses, hydratation).
- Vos limites non négociables (horaires de fin, déconnexion numérique).
- Les valeurs que vous souhaitez honorer dans vos projets (respect, partage, créativité).
- Vos ressources internes déjà acquises (calme, recul, capacité d'analyse).

Étape 2 : La séance de Sophro-Futurisation Positive

Cet exercice se pratique idéalement en position assise, au calme. Il permet de "vivre" votre retour à l'activité avec succès.

- Relaxation initiale : Fermez les yeux et relâchez chaque partie de votre corps, de la tête aux pieds, au rythme de votre respiration.
- Projection dans le temps : Projetez-vous dans quelques semaines, le jour de votre reprise ou du lancement de votre projet.
- Visualisation sensorielle : Voyez-vous arriver sur votre lieu de travail. Observez les détails : votre tenue, votre posture droite et confiante, l'expression calme de votre visage.
- Intégration du positif : Imaginez-vous en train de gérer vos tâches avec une concentration fluide. Ressentez la satisfaction de respecter vos pauses et de dire "non" avec bienveillance si nécessaire.
- Ancrage : Inspirez profondément en retenant cette image de réussite, puis expirez pour diffuser ce sentiment de maîtrise dans tout votre corps.

Étape 3 : Anticiper les obstacles de manière constructive

L'idée n'est pas de nier les difficultés, mais de préparer votre cerveau à y répondre sans stress excessif. Pour chaque peur identifiée, associez une réaction sophrologique :

- Peur de la surcharge : Visualisez-vous en train de découper vos tâches en petits objectifs simples.
- Peur du regard des autres : Imaginez-vous entouré d'une bulle de protection transparente qui laisse passer les informations utiles mais bloque les jugements.
- Peur de la fatigue : Identifiez un signal corporel d'alerte et visualisez-vous en train de pratiquer une respiration abdominale immédiate pour récupérer.

- Peur de l'imprévu : Visualisez-vous en train d'inspirer le calme et d'expirer la tension avant de prendre une décision.

Étape 4 : Créer un ancrage de sérénité pour le jour J

Pour emmener ce calme avec vous dans le futur, créez un geste d'ancrage que vous pourrez utiliser n'importe où.

- Choisissez un geste simple et discret (par exemple, presser votre pouce contre votre index).

- Pendant que vous visualisez une scène de futur réussi et que votre bien-être est au maximum, effectuez ce geste.

- Répétez l'opération plusieurs jours de suite pour associer le geste à la sensation de sécurité.

- Le jour de la reprise, ce geste déclenchera automatiquement un réflexe de détente dans votre système nerveux.

LE CONSEIL PRO : Ne cherchez pas la perfection. La futurisation n'est pas une répétition théâtrale rigide, mais un entraînement émotionnel. Plus vous visualiserez votre capacité à rester souple face aux événements, plus votre retour à l'équilibre sera durable et serein.

Chapitre 14

Bilan et carnet de route pour une vie sereine

MODULE : Bilan et carnet de route pour une vie sereine

Félicitations pour le chemin parcouru. Ce dernier module est conçu pour transformer vos acquis en habitudes durables. L'objectif est de consolider votre équilibre et de construire un système de protection efficace contre l'épuisement.

I. Faire le bilan : Mesurer votre transformation

Étape 1 : L'auto-évaluation de votre météo intérieure

Pour savoir où vous allez, il est essentiel de reconnaître d'où vous partez. Comparez votre état actuel avec celui du début de votre pratique sur les points suivants :

- Votre niveau d'énergie physique dès le réveil.
- La qualité et la profondeur de votre sommeil.
- Votre capacité à gérer les imprévus sans basculer dans l'angoisse.
- La fréquence de vos tensions musculaires (mâchoires, épaules, dos).
- Votre sentiment de légitimité à prendre du temps pour vous.

Étape 2 : Le carnet de réussite sophrologique

Notez dans un carnet dédié vos trois plus grandes victoires depuis le début de cet accompagnement. Par exemple :

- "J'ai réussi à faire une respiration ventrale avant une réunion stressante."

- "J'ai su identifier le moment où je devais m'arrêter de travailler."
- "J'ai retrouvé le plaisir de savourer l'instant présent sans culpabiliser."

II. Votre programme d'entretien : La routine "Équilibre"

Étape 3 : Structurer votre pratique quotidienne

La sophrologie n'est pas une solution d'urgence, mais un entraînement de la conscience. Voici comment organiser votre programme minimal :

- Le matin (5 minutes) : Pratiquez la "Lecture du corps" pour réveiller vos sensations et poser une intention positive pour la journée.
- Le midi (2 minutes) : Effectuez trois respirations carrées pour évacuer les tensions accumulées durant la matinée.
- Le soir (10 minutes) : Utilisez la visualisation positive pour vous détacher de la journée et préparer un sommeil réparateur.

Étape 4 : Créer votre "Trousse de secours" émotionnelle

Identifiez les exercices qui vous font le plus de bien et gardez-les en mémoire pour les situations de crise :

- Besoin de calme immédiat : La respiration abdominale profonde.
- Besoin de lâcher prise : L'exercice des "Hémipodes" ou des "Haussements d'épaules".
- Besoin de confiance : La technique de Sophro-Acceptation Progressive (se projeter en réussite).

III. Prévenir la rechute : Déjouer les anciens schémas

Étape 5 : Identifier vos signaux d'alerte (Red Flags)

Le burn-out revient souvent par des chemins détournés. Apprenez à repérer vos indices de fragilité :

- Le retour du cynisme ou de l'irritabilité inhabituelle.
- L'envie de s'isoler socialement par manque d'énergie.
- La sensation que "tout est une montagne", même les tâches simples.
- Le retour des pensées ruminantes la nuit.

Étape 6 : Poser des limites claires et écologiques

Pour ne pas retomber dans le surmenage, vous devez devenir le gardien de votre propre écologie personnelle :

- Apprenez à dire "Non" ou "Pas maintenant" sans vous justifier de manière excessive.
- Sanctuarisez vos moments de pause : ils sont non négociables.
- Désactivez les notifications professionnelles après une certaine heure pour favoriser la déconnexion mentale.
- Pratiquez la bienveillance envers vous-même : vous avez le droit de ne pas être parfait.

LE CONSEIL PRO :

Ne voyez pas la sophrologie comme une tâche de plus dans votre "To-Do List". Intégrez-la à vos activités existantes : respirez en conscience sous la douche, pratiquez l'ancrage dans une file d'attente ou visualisez votre détente en marchant vers votre travail. C'est la régularité, même sur des temps très courts, qui transforme durablement votre système nerveux.

FIN

Merci d'avoir lu "Sophrologie et burn-out : le cahier d'exercices pour retrouver l'équilibre"

Une œuvre écrite par Fusianima Expert

[Lire la version interactive et commenter](#)

[Découvrir les autres œuvres de l'auteur](#)