

Éveil & Résonance

Exercice Pratique

Identifier les causes de mon burn-out

Pourquoi faire cet exercice ?

Le burn-out est rarement lié à une seule cause.

Il résulte souvent d'une accumulation de facteurs professionnels, personnels et parfois familiaux qui, progressivement, finissent par dépasser nos ressources.

Comprendre ces mécanismes permet d'éviter de réduire cette expérience à un simple manque de résistance ou de volonté.

Quels facteurs ont contribué à mon épuisement ?

Dans mon travail



Dans ma vie personnelle

Les responsabilités que je portais

Les croyances qui ont peut-être entretenu mon surmenage

Par exemple :

- Je dois toujours être irréprochable.
- Je ne peux pas décevoir.
- Je dois tout gérer seul(e).
- Ma valeur dépend de ce que je fais.



Les signaux que j'ai ignorés

Avec le recul, quels étaient les premiers signes qui auraient pu m'alerter ?

À retenir

Comprendre ce qui a conduit au burn-out ne sert pas à culpabiliser.

Cela permet de mieux se connaître et de prévenir progressivement une nouvelle situation d'épuisement.

