

Évolution d'un burnout



CORPS

Physiologie

Trouble du sommeil
Fatigue accrue
Palpitations fréquentes
Tremblements
Maux de tête
Souffle court
Pression artérielle en hausse
Tensions musculaires
Palpitation dans le ventre
Douleurs au dos
Raideus matinales

Trouble du sommeil
Fatigue accrue
Palpitations fréquentes
Tremblements
Maux de tête
Souffle court
Pression artérielle en hausse
Tensions musculaires
Palpitation dans le ventre
Douleurs au dos
Raideus matinales

Trouble du sommeil
Fatigue accrue
Palpitations fréquentes
Tremblements
Maux de tête
Souffle court
Pression artérielle en hausse
Tensions musculaires
Palpitation dans le ventre
Douleurs au dos
Raideus matinales

ESPRIT

Psychologie

Humeur instable
Sentiment de frustration
Irritabilité
Crises de nerfs
Sentiment d'Incompétence
Baisse de motivation
Sentiment d'inutilité
Perte d'intérêt
Sensible aux critiques
Baisse de concentration
Tendance à la confrontation
Mauvaise humeur

Humeur instable
Sentiment de frustration
Irritabilité
Crises de nerfs
Sentiment d'Incompétence
Baisse de motivation
Sentiment d'inutilité
Perte d'intérêt
Sensible aux critiques
Baisse de concentration
Tendance à la confrontation
Mauvaise humeur

Humeur instable
Sentiment de frustration
Irritabilité
Crises de nerfs
Sentiment d'Incompétence
Baisse de motivation
Sentiment d'inutilité
Perte d'intérêt
Sensible aux critiques
Baisse de concentration
Tendance à la confrontation
Mauvaise humeur

Phase Alarme

Apparition des symptômes

Phase Résistance

Les symptômes semblent disparus
Le corps s'adapte

Phase Rupture

Tous les symptômes réapparaissent
et sont **IRRÉVERSIBLES**

BURNOUT

Démarche
CLINIQUE
PsychoPhysio

Résonnance sonore

Distanciation face
aux stressseurs
Élimination des tensions
Regain d'énergie

Reprise d'équilibre

Psycoaching

Restructuration cognitive
Processus d'harmonisation
Gestion des forces motrices