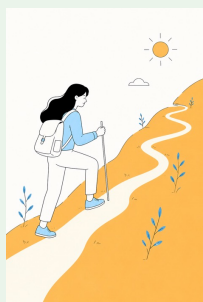


GUÉRISON DU BURN-OUT

LE PARCOURS EN 5 ÉTAPES DU CENTRE PSYCHÉ
CENTRE D'EXPERTISE DU BURN-OUT À WATERLOO



CINQ ÉTAPES, UN PAS APRÈS L'AUTRE !



Le burn-out ne disparaît généralement ni en quelques jours de repos ni grâce à une solution miracle. Il se traverse progressivement. Au Centre Psyché, nous avons développé un chemin de prévention et de guérison en cinq étapes, fruit de notre expérience auprès de plus d'un millier de personnes. Chaque étape répond à un besoin précis et prépare la suivante. Les respecter permet de retrouver durablement son énergie, son équilibre... et le plaisir d'avancer !

CENTRE PSYCHÉ DE WATERLOO

PRÉVENTION ET GUÉRISON DU BURN-OUT

CENTRE D'EXPERTISE DU BURN-OUT À WATERLOO

Drève de l'Infante 56 - 1410 Waterloo

contact@centrepsyche.be +(32) 470 07 44 22

www.centrepsyche.be

Pour en savoir plus, scannez le QR code



GUÉRISON DU BURN-OUT

LE PARCOURS EN 5 ÉTAPES DU CENTRE PSYCHÉ CENTRE D'EXPERTISE DU BURN-OUT À WATERLOO

- 1 - Compréhension et acceptation



1 Compréhension et acceptation

Le burn-out est souvent déroutant. Fatigue extrême, brouillard mental, émotions à fleur de peau... Comprendre ce qui vous arrive est la première étape vers le rétablissement. Mais comprendre ne suffit pas : accepter que vos ressources sont momentanément épuisées est essentiel pour cesser de lutter contre la réalité, retrouver des repères et permettre à la guérison de commencer.

- 2 - Repos et récupération de l'énergie vitale



2 Repos et récupération de l'énergie vitale

Le burn-out épuise progressivement toutes vos réserves. Cette étape ne consiste pas uniquement à vous reposer, mais à restaurer vos ressources physiques, mentales et émotionnelles et à retrouver un équilibre énergétique plus harmonieux. En redonnant à votre organisme les conditions dont il a besoin pour récupérer, vous reconstruisez les fondations indispensables à un rétablissement durable.

- 3 - Reconnexion à soi et gestion du stress



3 Reconnexion à soi et gestion du stress

Cette troisième étape est celle de la reconnexion à soi et de l'apprentissage de la gestion du stress. Le stress chronique est l'un des principaux facteurs qui conduisent au burn-out. À mesure que l'énergie revient, vous apprenez à mieux écouter vos besoins, à reconnaître vos limites et à identifier les situations qui vous mettent sous pression. Vous découvrez des outils concrets pour apaiser votre système nerveux, retrouver davantage de sérénité et préserver durablement votre équilibre.

GUÉRISON DU BURN-OUT

LE PARCOURS EN 5 ÉTAPES DU CENTRE PSYCHÉ CENTRE D'EXPERTISE DU BURN-OUT À WATERLOO



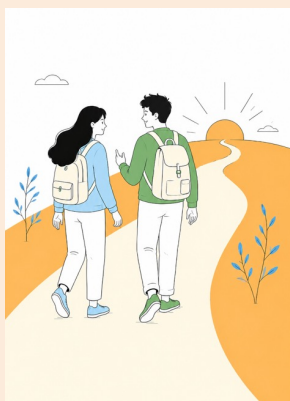
4 Exploration des causes et remise à l'équilibre

Cette quatrième étape est celle de l'exploration des causes profondes. Le burn-out ne survient jamais par hasard : il résulte de l'interaction de multiples facteurs et s'enracine souvent dans des déséquilibres préexistants. Grâce à un accompagnement psychothérapeutique, vous identifiez les mécanismes qui ont favorisé votre épuisement, comprenez comment ils se sont construits et retrouvez progressivement un équilibre plus solide, indispensable pour prévenir les rechutes.



5 Préparation à la reprise des activités

Cette cinquième étape est celle des changements durables. Le burn-out révèle qu'un mode de fonctionnement ou un équilibre de vie n'était plus soutenable. Il invite à mettre en place les changements nécessaires pour poursuivre ou reprendre vos activités dans de meilleures conditions. En consolidant ces nouvelles habitudes et ces nouveaux repères, vous réduisez le risque de rechute et construisez un équilibre plus durable.



Chaque personne vit le burn-out différemment. C'est pourquoi il n'existe pas de solution universelle. Cette infographie présente les cinq étapes qui guident notre accompagnement au Centre Psyché. Elles s'adaptent à votre histoire, à vos besoins et à votre rythme. Si vous souhaitez faire le point sur votre situation, notre équipe vous accueille lors d'un entretien d'écoute et d'orientation afin de définir avec vous l'accompagnement le plus adapté.

Nous vous proposons aussi un test d'évaluation de votre risque de burn-out: le Burnout Assessment Tool (BAT). Ce test a été développé par une équipe académique de la KUL et est scientifiquement validé. Pour y accéder, il suffit de scanner le QR code ci-joint. Ou de cliquer sur le lien ci-dessous.



Pour faire le test
scannez le QR code

Pour faire le test du BAT scannez le QR code



Centre
Psyché