

# Burnout et causes

## Les causes du Burnout

Charge de travail excessive : tâches trop nombreuses ou trop difficiles.

Manque de contrôle : sentiment de ne pas avoir d'influence sur son travail.

Manque de reconnaissance : absence de retour positif ou de récompense.

Environnement de travail toxique : relations difficiles avec les collègues ou la hiérarchie.

Équilibre vie professionnelle/vie personnelle : difficulté à déconnecter du travail.

Favorisez un  
environnement  
de travail sain.

Prenez soin de vous :  
alimentation, sport,  
sophrologie...

Consacrez du temps  
avec vos proches

Entourez vous de  
personnes soutenantes

Attention aux  
maux répétitifs.

Plus une personne s'enfonce,  
moins elle a les clés pour s'en sortir seule !



# Les maux répétitifs

Fatigue  
émotionnelle

Détachement,  
cynisme

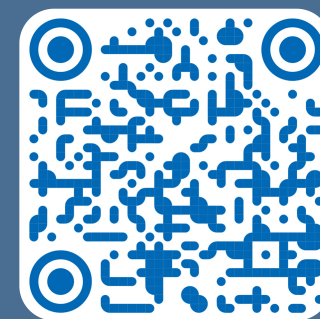
Baisse de  
performance

Problèmes  
physiques

Changements  
d'humeur

S'accorder du temps, c'est s'offrir la chance  
de prévenir l'épuisement : ralentir  
aujourd'hui pour mieux avancer demain.

**SOS Burn Out France est là pour vous**  
[www.sosburnoutfrance.fr](http://www.sosburnoutfrance.fr)



**SOS Burn Out France**  
Le Respect de l'Humain au Travail

# Plusieurs raisons de se faire accompagner par des professionnels



Soutien  
émotionnel

Identifier  
les causes

Gestion  
du stress

Retrouver  
l'estime de soi

Prévention  
des rechutes

Prise  
de recul



La reconstruction s'opère en trois étapes : physique, morale et cognitive. Elle passe par des petits pas afin de retrouver son équilibre!



**Burnout-Pro est là pour vous,  
retrouvez nos solutions**

<https://burnout-pro.com/>



# Sophrologie et Burnout

## La sophrologie, un levier de prévention et de reconstruction face au burn-out

La sophrologie est une pratique de soins non conventionnelle structurée qui permet d'agir en cas de burn-out, en aidant à mieux réguler le stress, les émotions et la charge mentale. En développant la conscience corporelle et en s'appuyant sur la respiration, la sophrologie renforce la capacité d'adaptation face aux tensions du quotidien.

La répétition des exercices joue un rôle central : tout comme les stress répétés fragilisent l'équilibre, les pratiques sophrologiques régulières maintiennent des réflexes protecteurs. Cette constance permet d'installer de nouveaux repères durables et d'en faire des appuis concrets au quotidien.

Au-delà de la gestion du stress, la sophrologie permet aussi de clarifier ses propres valeurs. Mieux se connaître, c'est mieux poser ses limites, et ainsi préserver un cadre professionnel respectueux de soi.

En phase de burn-out, la sophrologie accompagne la reconstruction en douceur : apaisement physique et mental, retour du sommeil, régulation émotionnelle, et reconquête de la confiance en soi.

La sophrologie, c'est prendre  
soin du présent pour mieux  
préserver l'avenir



<https://www.sophrologie-formations.com/>



SOPHROLOGIE FORMATIONS