



KISS THAT FROG

ressourcement professionnel

*«Pour pouvoir contempler un arc-en-ciel,
il faut d'abord endurer la pluie »*
Proverbe chinois

Le syndrome d'épuisement professionnel (ou burnout) est un ensemble de réactions consécutives à des situations de stress professionnel chronique.

Il se caractérise par 3 dimensions :

- L'épuisement émotionnel : sentiment d'être vidé de ses ressources émotionnelles,
- La dépersonnalisation ou le cynisme : insensibilité au monde environnant, déshumanisation de la relation à l'autre, la vision négative des autres et du travail,
- Le sentiment de non-accomplissement personnel au travail : sentiment de ne pas parvenir à répondre correctement aux attentes de l'entourage, dépréciation de ses résultats, culpabilité, sentiment de gâchis...

Par notre accompagnement, nous avons pour objectif :

- De faire comprendre aux dirigeants, managers et salariés, les processus internes et externes qui peuvent mener à l'épuisement professionnel
- De lever les croyances qui amènent managers et salariés à entrer dans ce cycle destructeur.
- De permettre pour les personnes présentant des symptômes d'épuisement professionnel d'exprimer ce qui leur arrive : grande fatigue émotionnelle et physique, perte de sens, indifférence, culpabilité
- De les accompagner afin qu'elles puissent se connecter à leurs ressources personnelles et les mobiliser de manière créative pour déjouer un burn out

Les situations d'épuisement professionnel sont souvent détectables. Les méconnaissances de l'entreprise sur ce sujet sont fréquentes. Nous – et les thérapeutes avec lesquels nous travaillons – accompagnons les entreprises dans ces passages difficiles.