



Et après un **BURN OUT ?**

APRÈS UN BURN OUT, LES 8 ÉTAPES RECONSTITUANTES

Le coaching de vie ? Une dynamique, un soutien pour remonter la pente !

Le burn out n'est plus tabou. L'épuisement psychique et physique semble même devenu comme un paramètre associé à une vie professionnelle et/ou personnelle dense et intense. De nombreux livres traitent régulièrement du sujet. La presse évoque quotidiennement le mal-être au travail, les risques psycho-sociaux et les victimes de burn out ne manquent pas.

Le burn out est-il intégré comme un phénomène de société inéluctable ? Le monde du travail n'offre-t-il plus les conditions nécessaires pour s'épanouir ? Les dysfonctionnements liés au manque de sens, de repère et de réalisation de soi contribuent-ils au stress et à l'épuisement ?

Il est courant qu'après un burn-out la trajectoire professionnelle se modifie. Les aspirations à mener autrement sa vie sont fortes et influentes. Les rapports aux autres sont différents. L'engagement et l'implication changent de direction. La notion de sens prend désormais une place prépondérante. Partir sur de nouvelles bases apparaît comme vital. Trouver un espace pour se reconstruire est alors essentiel. L'accompagnement coaching de vie se présente comme une ressource, un reconstituant possible.

Disposer d'un espace pour soi est une condition pour une reprise en main de sa vie. Arpenter les chemins souvent inconnus de son intériorité, prendre connaissance de valeurs jusqu'alors reléguées au second plan, découvrir des ressources,

des capacités nouvelles pour redessiner la carte de sa vie est une étape cruciale. Il s'agit de reconstituer son identité personnelle et professionnelle, d'accorder de l'importance à l'intime et par un corps à corps avec soi-même, trouver ce qui répare et ressource. Il s'agit de replacer l'essentiel au cœur de sa vie.

APRÈS UN BURN OUT, LE COACHING DE VIE REPLACE L'ESSENTIEL AU CŒUR DE SA VIE.

Accueillir, accepter et reconnaître cette part essentielle de soi-même, qu'elle soit source de créativité, génératrice de réponses et de perspectives, voilà l'enjeu du coaching de vie. Reconfigurer sa vie à partir de ce qui a du sens pour soi est une façon de s'humaniser et de se révéler à soi-même et aux autres.

LE COACHING DE VIE EST UN ESPACE DE REFLEXION, DE PRÉPARATION ET D'ACTION A UNE VIE NOUVELLE.

Le coaching de vie est tout à la fois un espace de réflexion, de préparation et d'action à une vie nouvelle. Il facilite un processus de découverte, d'ouverture à toute personne désireuse de se rencontrer, de mieux se connaître en vue de réaliser, de s'accomplir et de s'épanouir. Indéniablement, le coaching de vie est un processus de croissance, d'évolution et de transformation. Il fait écho au plus profond, au plus intime de chacun. Il offre cette

possibilité de se prendre en charge, de s'orienter et de se gouverner seul en lien avec ses propres valeurs.

Si le coaching de vie focalise l'énergie sur le temps présent en élargissant le champ des possibles, il peut susciter aussi un changement profond. Questionner le cadre de référence, les conditionnements, les croyances, le système de représentation du monde, induit inévitablement du mouvement. Le coaching de vie n'a pas pour objet de réparer des blessures mais permet en revanche de réactualiser, d'ajuster le présent à des valeurs et de préparer un futur qui fait sens. ■

TEXTE Roger DAULIN - Janvier 2016
Coach de vie et Directeur de Ecol'COACH
Président de la FCV



LES 8 ÉTAPES RECONSTITUANTES DU COACHING DE VIE

- Identifier les sources de stress
- Comprendre son mode de fonctionnement
- Découvrir ses ressources, capacités et richesses
- Réécrire l'équation de sa vie en lien avec des aspirations nouvelles
- Poser de nouveaux objectifs de vie
- Assumer les choix avec conscience
- Réguler les conséquences de la réorientation
- Récolter les fruits des actions menées

Ne rêvez plus de
Coaching de Vie

VIVEZ LE !

