

PHYSIOLOGIE CORPS

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
Raideurs matinales

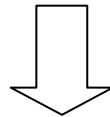
Trouble du sommeil
Fatigue accrue
Palpitations fréquentes
Tremblements
Maux de tête
Souffle court
Pression artérielle
en hausse
Tensions musculaires
Palpitation dans
le ventre
Douleurs au dos
Raideurs matinales

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
Raideurs matinales

EVOLUTION DU BURN OUT CHEZ LA PERSONNE

PHASE D'ALARME

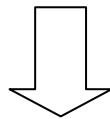
APPARITION DES SYMPTÔMES



PHASE DE RESISTANCE

LES SYMPTÔMES
SEMBLENT
DISPARUS

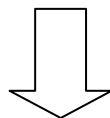
LE CORPS S'ADAPTE



PHASE DE RUPTURE

TOUS LES SYMPTÔMES
REAPPARAISSENT ET
SONT

IRREVERSIBLES



BURN OUT



REPRENDRE CONTACT
AVEC SON CORPS

Distance face aux stresseurs
Elimination des tensions
Energie récupérée

DEMARCHE
SOPHROLOGIQUE

REPRISE DE
L'EQUILIBRE

RE-HARMONISATION DE
L'EMOTIONNEL

Restructuration émotionnelle
Processus d'harmonisation
Gestion des forces motrice

PSYCHOLOGIE EMOTIONNEL

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

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
Raideurs 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
Raideurs matinales