

BURN-OUT : *le cri d'alarme du corps pour renouer d'urgence avec nos valeurs*

Dr Olivier STIEN -octobre -2025

Le Burn-out, syndrome d'épuisement professionnel, n'est pas qu'un épuisement physique et moral, il est surtout la **conséquence d'une quête irrationnelle de reconnaissance**. Nous allons découvrir le profil typique des candidats au Burn-Out, sollicités anormalement, voire exploités, du fait de leurs compétences, de leur empathie et de leur engagement.

Ce n'est pas une fatalité, bien au contraire. C'est un coup d'arrêt brutal, imposé pour changer de route et reprendre le « chemin de vie » initialement tracé par l'enfant qui est en nous. Ce recentrage sur les valeurs nobles, rejoint la philosophie des Stoïciens grecs qui prônent l'acceptation sereine du destin et la maîtrise de soi, en se détachant des émotions perturbatrices.

En thérapie émotionnelle, il est classique d'observer que les épreuves se répètent et deviennent de plus en plus violentes, pour nous obliger à prendre conscience de la ou des blessures d'enfance à travailler, afin d'atteindre le sommet de la pyramide de Maslow représenté par l'accomplissement de soi et la liberté du choix.

Ces blessures sont au nombre de cinq, selon Lise Bourbeau (1) : *abandon, humiliation, rejet, trahison et injustice*.

Nous verrons comment la nutrition et les micronutriments vont apporter l'énergie nécessaire à cette prise de conscience et la correction des pensées irrationnelles génératrices de l'épuisement et de la perte de confiance en soi.

Selon une analyse produite par Santé publique France, la **souffrance psychique liée au travail** concerne **5,9 % des femmes** et **2,7 % des hommes** en 2019, soit le double par rapport à 2007. Le burn-out touche 0,7 % des femmes et 0,34 % des hommes d'après la même étude.

Ces chiffres ont progressé notamment après la crise sanitaire de Covid-19. L'étude menée en 2022 par OpinionWay pour le cabinet Empreinte Humaine révèle en effet que **34 % des salariés seraient en burn-out**, dont 13 % en burn-out sévère, représentant environ **2,5 millions de personnes**. Le Burn-out est aujourd'hui la première cause d'absence prolongée.

25 % des salariés français se disent en mauvaise santé mentale, d'après le baromètre Qualisocial 2025.

30 % des salariés français estiment néanmoins que leur entreprise met en place des actions concrètes pour prévenir et soutenir les sujets de la santé mentale. Les dirigeants d'entreprise prennent conscience de ce fléau et forment leurs managers à limiter le stress au travail et veiller au bien-être des équipes.

(1). Les 5 blessures qui empêchent d'être soi-même. Lise Bourbeau. Ed.Pocket.

Le stress au travail

« *Le stress est l'aboutissement de l'ensemble des bouleversements hormonaux et neuro-biologiques provoqués par tout élément capable de menacer l'intégrité physique ou psychique de l'individu* ». Hans SELYE en 1950

Les éléments déclencheurs sont : *la charge de travail trop importante, le manque de soutien social et de reconnaissance, le sentiment d'inutilité ou le sentiment d'échec, l'épuisement physique face à une organisation du travail ne respectant pas les capacités physiques ou psychiques et les valeurs de l'individu.*

Burn-out ou dépression ?

Dans la **dépression**, le **taux de cortisol** (*hormone de stress qui s'élève lors des tentatives d'adaptation infructueuses*) **est élevé** avec un sentiment de culpabilité alors que dans le cas du **Burn-out**, le **cortisol est effondré** : c'est une faillite du système d'adaptation, avec une colère paradoxale et une désorientation.

Le Burn-out est généré par le secteur professionnel, alors que la dépression affecte toutes les dimensions de la vie notamment une rupture amoureuse, un conflit familial.

Burn-Out : *brûler ses réserves, se consumer*

Christina Maslach et Susan Jackson définissent le Burn-out en 1986 : « Syndrome d'épuisement émotionnel, de dépersonnalisation et de diminution de l'accomplissement personnel d'une personne au travail ».

Le test de Maslach, devenu une référence officielle, est une évaluation sur 22 questions avec 6 propositions allant de « jamais à chaque jour » permettant de déterminer le score d'épuisement professionnel (SEP), le score de dépersonnalisation et de perte d'empathie (SD) et le score d'accomplissement personnel (SAP).

Total du Score d'Épuisement Professionnel (SEP)

Additionnez les scores que vous avez obtenus aux questions 01. 02. 03. 06. 08. 13. 14. 16. 20

SEP =

Épuisement Professionnel	SEP < à 17	18 < SEP < 29	30 < SEP
	Degré faible	Degré modéré	Degré élevé

Total du Score Dépersonnalisation / Perte d'empathie (SD)

Additionnez les scores que vous avez obtenus aux questions 05. 10. 11. 15. 22

SD =

Dépersonnalisation	SD < à 5	6 < SD < 11	12 < SD
	Degré faible	Degré modéré	Degré élevé

Total du Score Accomplissement Personnel (SAP)

Additionnez les scores que vous avez obtenus aux questions 04. 07. 09. 12. 17. 18. 19. 21.

SAP =

Accomplissement Personnel	SAP < à 33	34 < SAP < 39	40 < SAP
	Degré faible	Degré modéré	Degré élevé

Vous êtes en danger quand les scores SEP, SD et SAP sont dans le rouge !

L'épuisement professionnel est lié au travail vécu comme difficile, fatigant, stressant avec absence de motivation, de joie et d'entrain. Il peut aller jusqu'à l'incapacité à accomplir les gestes simples de la vie quotidienne. Le cerveau patine, ne répond plus... C'est l'aspect affectif du processus. Pour Maslach (2), il est différent d'une dépression car il disparaîtrait pendant les vacances.

La dépersonnalisation ou perte d'empathie, se caractérise par une baisse de considération positive à l'égard des autres (clients, collègues...) avec un net désengagement dans le travail. La distance émotionnelle s'installe, observable par des discours cyniques, dépréciatifs, voire même par de l'indifférence.

L'accomplissement personnel est le sentiment de « soupape de sécurité » qui assure l'équilibre en cas d'épuisement professionnel et de dépersonnalisation. Il assure un épanouissement au travail, un regard positif sur les réalisations professionnelles.

La personne en recul d'accomplissement se convainc de son inaptitude et de son incompetence avec un sentiment profond d'échec. C'est la chute de l'estime de soi et de la confiance en soi.

(2) Maslach, C et col. (2006). *Burn-out : l'épuisement professionnel*. Presses du Belvédère.

En 1980, Herbert J. Freudenberger publie « la Brûlure interne » où il décrit le syndrome d'épuisement professionnel ou « Burn-Out » (2).

« ... les gens sont parfois victimes d'incendie, tout comme les immeubles. Sous la tension produite par la vie dans notre monde complexe, leurs ressources internes en viennent à se consumer comme sous l'action des flammes, ne laissant qu'un vide immense à l'intérieur, même si l'enveloppe externe semble plus ou moins intacte ».

Le questionnaire de Freudenberger évalue avec 15 questions, les risques de Burn-Out.

(3) Freudenberger. H . *L'épuisement professionnel : la Brûlure interne*. 1987. Québec: Gaétan Morin éditeur

Le Burn-Out est une pathologie de l'idéal

Plus l'idéal est élevé, plus la chute est dure à vivre. La personne passe du « désintéressement » au « désintérêt ».

Les candidats au Burn-Out sont volontiers empathiques, dynamiques, talentueux, perfectionnistes (4), (5), voulant gagner sur tous les tableaux, en s'attendant à ce que leurs efforts soient récompensés à leur juste valeur. Ils sont prisonniers de l'image qu'ils se sont forgée, d'une **personne fiable à qui on peut demander toujours plus**.

Les professions de relation d'aide payent le prix fort : 43% des médecins en Europe, sont en Burn-Out (6) (7).

(4) Kwon W, Ha JH, Jang H, Lee D. [The Effects of Perfectionism and Dispositional Self-focused Attention of Novice Counselor on Psychological Burnout: Moderated Mediating Effects of Cognitive Emotion Regulation Strategies](#). Int J Adv Couns. 2022 Feb 16;44(2):283-297. doi: 10.1007/s10447-021-09460-y.

(5) Martin SR, Fortier MA, Heyming TW, Ahn K, Nichols W, Golden C, Saadat H, Kain ZN. [Perfectionism as a predictor of physician burnout..](#) BMC Health Serv Res. 2022 Nov 28;22(1):1425. doi: 10.1186/s12913-022-08785-7.

(6) Soler JK. Burnout in European family doctors: the EGPRN study. Oxford: Oxford University Press; 2008.

(7) Cathébras P, Begon A, Laporte S, Bois C, Truchot D. Épuisement professionnel chez les médecins généralistes. Presse Med. 2004;33:1569-74.

Il y a confusion entre valeur personnelle et performance, ce qui rend dépendant du regard de l'autre. Le désenchantement s'installe ensuite, notamment dans une société qui recherche essentiellement le résultat plutôt que de reconnaître le travail lui-même.

La dévalorisation quotidienne est compensée dans un premier temps par une surproduction compensatoire inefficace, laquelle aboutit à l'épuisement total, physique, moral voire immunitaire. L'individu épuisé oriente ses efforts dans les mauvaises directions, d'une façon disproportionnée par rapport aux résultats. Il n'est pas entendu ni soutenu par sa hiérarchie ou ses collègues.

Le Burn-out est la conséquence de l'ambivalence entre la peur de quitter ce travail (perte de la sécurité financière) **et le désir de le quitter** pour retrouver l'harmonie avec ses valeurs fondamentales.

Les manifestations motivationnelles : c'est le grand décalage entre l'enthousiasme du début et l'abattement à l'arrivée. En amont, il y avait souvent une vision idéalisée du projet avec un zèle désintéressé ; à l'arrivée, c'est la désillusion, la désidéalisation et la résignation.

Les manifestations cognitives : difficulté de concentration, erreurs de jugement inhabituelles, impuissance au travail avec sensation d'être pris au piège. Ceci s'accompagne d'une diminution de l'engagement auprès des personnes dont elles ont la charge, alors qu'au début, il y avait un surinvestissement.

Le paradoxe du Burn-Out : la personne reconnaît son épuisement mais redit son admiration pour la profession.

Les manifestations somatiques : transpiration anormale, affaiblissement des défenses immunitaires, douleurs musculaires et squelettiques (maux de dos), maux de ventre voire ulcère de l'estomac, troubles du sommeil.

Les manifestations comportementales : mauvaise hygiène de vie, conduites addictives, risque suicidaire, tendance à l'enfermement avec retentissement envers les enfants, le conjoint et les amis. Cela aboutit à la détérioration des performances, la négativité et l'absentéisme.

Le Burn-Out est un « don » mal vécu ⁽⁸⁾

« La générosité ne peut pas être réduite à une routine. On a voulu casser ce qui pouvait être la vocation de ces métiers d'aide et, par cynisme, les fonctionnariser : surtout ne pas en faire plus, tuer la générosité du don. *Ce n'est pas parce qu'il y a une pathologie du don que le don est pathologique.* Ce n'est pas le don qui est défaillant mais sa pratique. Ce n'est pas le désintéressement qui est en cause mais sa démesure généreuse.

Pour sortir du Burn-Out, il faut se départir du don blessant pour **retrouver le don authentique**. Il faut purifier le don de soi et non l'amputer. Il faut passer du don reçu au don de soi. Le don obéit à un processus, à une marche progressive. Pour être offert, il doit être approprié ».

(8). Le « Burn-Out, une maladie du Don ». Père Pascal Ide. Editions de l'Emmanuel. 2015

La Symbolique du Burn-Out

Selon Lise Bourbeau (9), « Cet épuisement se produit chez les personnes qui ont des **choses à régler avec leur parent du même sexe**. Étant jeune, tu as voulu impressionner ce parent en faisant tout pour lui plaire, mais tu n'as pas eu la reconnaissance recherchée.

Tu t'es senti(e) contrôlé(e) et impuissant(e). Ne croyant pas assez en ta valeur, tu as pris l'habitude de performer pour prouver ce que tu es. Tu as **confondu le FAIRE et l'ÊTRE**. C'est de cette distorsion cognitive « **Performer pour recevoir une marque d'attention ou d'amour** » mise en place dans l'enfance que naît **le perfectionnisme**.

(9). Ecoute ton corps, ton plus grand ami sur la terre. Editions E.T.C INC

Les distorsions cognitives en cause

Ces distorsions sont des erreurs de programmation mentale remontant à l'enfance en réaction à notre environnement social, scolaire et familial.

C'est **l'accompagnement en thérapie cognitivo-comportementale** qui permet d'en prendre conscience et d'aider à la mise en place d'une nouvelle programmation adaptée aux valeurs fondamentales, familiales et spirituelles de chacun.

L'urgence répond à la pensée automatique : « *tout temps doit être productif* ». La personne ne supporte donc pas l'attente ou le contretemps ce qui engendre impatience et irritabilité.

Confusion entre valeur personnelle et performance

Considérer que « *la performance est le reflet exact de la valeur personnelle* » est une distorsion cognitive, les contre-performances peuvent provoquer alors la dévalorisation. Cela rend **dépendant du regard des autres, d'où une grande fragilité**.

Cette distorsion est **induite par l'éducation**.

Le perfectionnisme : « *Je dois faire parfaitement tout ce que j'entreprends.* »

L'encodage dans l'enfance est : « *je ne serai aimé que si....* ». La personne se retrouve alors en décalage permanent entre ce qu'elle fait et ce qu'elle pense qu'elle devrait faire. Elle n'est donc **jamais satisfaite**, d'où un stress important. De plus, elle prend beaucoup de temps pour parfaire son travail et le reste du travail n'est pas fait. La blessure originelle est dans ce cas **l'injustice**

L'hypercontrôle : « *Je dois tout contrôler et rien ne doit m'échapper* ». Cela se manifeste par les difficultés à déléguer, la vérification minutieuse du travail des autres (*dans leur dos en général*) et une quête effrénée de l'information (*porte du bureau toujours ouverte, ne jamais rater une réunion...*).

L'impression de ne pas détenir toutes les clés fait naître une **anxiété importante**. La blessure originelle est dans ce cas, **la trahison**.

Le pessimisme : « *Je préfère m'attendre à tout, comme ça je ne risque pas d'être déçu.* »

Ce fonctionnement est inefficace à 2 titres :

- en imaginant le pire, on se **crée artificiellement de l'anxiété**
- on ne peut jamais tout envisager, car il **existe toujours de l'imprévu...**

C'est une attitude proche de l'hypercontrôle.

La répétition inefficace de vieilles solutions : « *Ça n'est pas la peine de changer, puisque j'ai toujours fait comme ça.* »

Que fait-on la plupart du temps quand on est stressé ? : on reproduit des modes de pensée ou des comportements déjà utilisés dans d'autres situations vécues.

Ce mode de fonctionnement s'appelle **le fonctionnement procédural**.

Il s'accroît quand on vieillit. Il **empêche de s'adapter à la nouveauté**.

Sa caractéristique est d'être **figé, dans un environnement en mouvement**.

La réponse non réfléchie à une demande : « *Je dois faire tout le travail qu'on me donne.* »

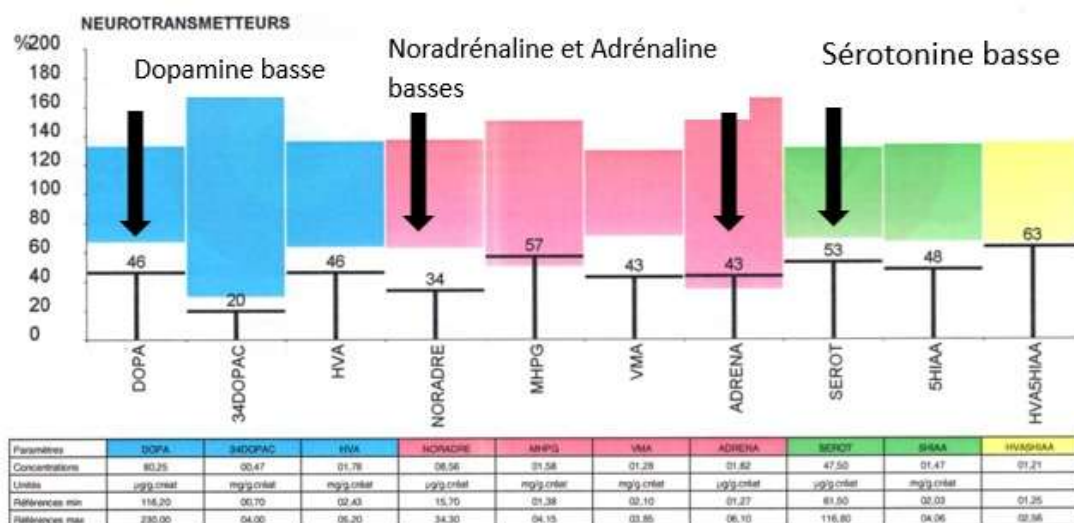
Elle n'est pas conforme à la réalité dans la mesure où elle nie l'existence de limites.

Plus la personne assume le travail qu'on lui donne, plus on a tendance à lui en donner.

Elle est donc **prisonnière de l'image qu'elle s'est forgée**, de personne **fiable**, à qui on peut **toujours demander plus**.

L'épuisement des neurotransmetteurs

La souffrance révélée par le test de Maslach, voit sa confirmation biologique grâce au dosage urinaire des neurotransmetteurs, réalisé en laboratoire spécialisé (Bioavenir à Metz)



- **La dopamine** est synthétisée le matin au réveil, à partir d'un acide aminé, la tyrosine, issue des protéines du petit déjeuner. En l'absence de protéines, le muscle est sollicité par mécanisme de survie réflexe pour fournir cet acide aminé.

La Dopamine est le **starter de la journée**, assurant la **motivation**, le dynamisme matinal, une bonne mémoire, la **curiosité**, la capacité à élaborer des projets, à faire face aux difficultés et surtout assurer un sommeil récupérateur.

C'est notre **adaptation** aux événements et différentes étapes de la vie.

C'est la dopamine qui déclenche les frissons de bien-être en écoutant une musique ou lors d'une émotion positive !

Le déficit en dopamine est classiquement reconnu à l'origine du syndrome pseudo-dépressif de la post-cinquantaine (10).

La dopamine basse se traduit par la fatigue matinale, les fringales à 11h ou 18h, un sommeil agité non récupérateur, la baisse de motivation, une lassitude face à la routine du quotidien, le repli sur soi et l'indifférence.

(10). Allain.H. *Dopamine et vieillissement : bases physiologiques du déficit neurobiologique de la post-cinquantaine*. Rev.Prat. (Paris), 38,25 (suppl), 25-28, 1988

- La **noradrénaline** est synthétisée vers 11h du matin, à partir de la dopamine et permet la synthèse de l'**adrénaline**. C'est l'**accélérateur**, dynamisant les capacités d'apprentissage, les circuits du plaisir et de la récompense, permettant de forger une bonne **estime de soi, indépendante du regard de l'autre**.

C'est la joie d'avoir trouvé une solution en harmonie avec nos valeurs.

Son déficit entraîne l'épuisement, la **souffrance morale, la dévalorisation**, une anxiété permanente, la perte de capacité à se faire plaisir, l'indifférence affective, le besoin accru de reconnaissance, la recherche de récompenses ...

- La **sérotonine**, neurotransmetteur de la **résilience**, est fabriquée à partir d'un autre acide aminé, le tryptophane, dès 12h pour avoir un pic à 17h. Elle est le précurseur de la mélatonine qui régule les cycles du sommeil.

La sérotonine est **le frein**. Elle régule nos pulsions, nos circuits d'évitement et induit le sommeil. Elle nous permet d'accéder à l'**équilibre émotionnel**, à la « zénitude », au bonheur d'être soi, en harmonie avec le monde extérieur.

L'intestin fabrique 85% de la sérotonine, ce qui explique qu'une inflammation digestive ou un simple désordre du microbiote, ont une incidence sur l'humeur.

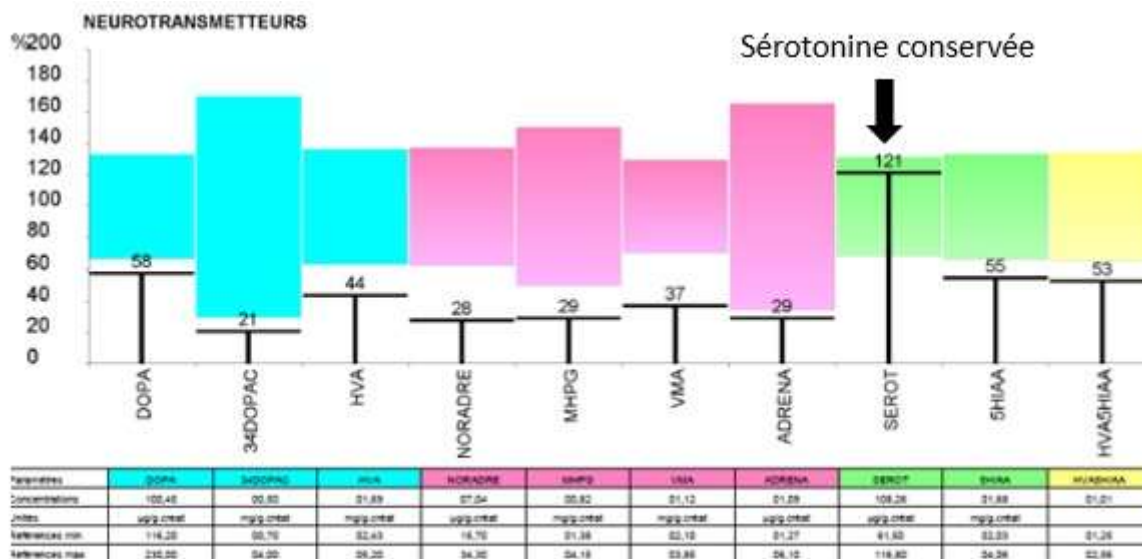
Le Burn-Out associe la chute de la sérotonine après celles de la dopamine et de l'adrénaline. Cette sérotonine basse occasionne les difficultés d'endormissement, l'impatience, l'intolérance aux frustrations, l'agressivité qui se majore vers 17h et les addictions compensatoires (alimentaires, alcool, jeux, sport, drogues...).

Le « Pré-Burn-Out » : l'alerte à ne pas négliger

Il est suspecté cliniquement par la fatigue récurrente, le découragement, la perte de motivation et un « degré modéré » des scores SEP, SD et SAP au test de Maslach.

La biologie révèle dans ce cas, un effondrement de la dopamine et de l'adrénaline témoin de l'épuisement des surrénales mais **la sérotonine est conservée**

L'optimisation nutritionnelle et micronutritionnelle ainsi que les prises de conscience comportementales permettent d'éviter de passer au stade du Burn-Out complet.



Le « rempart » qui évite le Burn-Out est le taux conservé de sérotonine.

La prise en charge conventionnelle

Selon La Haute Autorité de Santé (HAS), après évaluation de l'épuisement professionnel sur la base du questionnaire « *Maslach Burnout Inventory* » (MBI), l'arrêt de travail est la première mesure à mettre en place, associée éventuellement à un traitement antidépresseur.

Les **interventions psychothérapeutiques ou psychocorporelles sont incontournables**, tout comme l'analyse du poste et des conditions de travail afin de préparer le retour à la vie professionnelle, en accord avec la médecine du travail. Nous avons plus haut l'importance du décryptage des distorsions cognitives à l'origine de cet épuisement professionnel.

L'horloge biologique nutritionnelle dérégulée

La répartition des protéines à raison de 1 gramme minimum de protéines par kilo de poids idéal toutes les 4h de veille assure la bonne synthèse des neurotransmetteurs, l'équilibre de la glycémie et le respect du cycle du cortisol afin d'optimiser l'adaptation aux agents stressants. (11),(12).

100 grammes de protéines animales apportent 20% de protéines, 100 grammes de protéines végétales apportent 10% de protéines.

L'absence de petit déjeuner protéiné ou un petit déjeuner exclusivement sucré entraînent donc une carence en tyrosine puis de dopamine.

L'absence de collation protéinée à 17h, limite l'apport de tryptophane et donc la synthèse de sérotonine.

Paradoxalement, les apports sucrés (biscuits, fruits, chocolat) vont favoriser cette synthèse de sérotonine alors qu'ils freinent la synthèse de la dopamine au petit déjeuner. (13),(14),(15).

On comprend mieux ces fringales compensatoires de chocolat au goûter ou devant la télé !

Une inflammation digestive, une constipation chronique, limitent l'assimilation du tryptophane et augmentent sa dégradation, ce qui favorise la chute de la sérotonine.

Les carences en micronutriments, oligo-éléments, acides gras oméga 3, limitent les réactions enzymatiques qui permettent la synthèse et le stockage de ces neurotransmetteurs. Ces erreurs alimentaires provoquent les carences d'apport en neurotransmetteurs qui ne peuvent plus remplir plus leur rôle adaptogène.

Retrouvez l'énergie avec ce petit-déjeuner :

La synthèse optimale de dopamine nécessite l'apport matinal en tyrosine par un petit déjeuner riche en protéines et sans sucres raffinés. Consommez au moins 15 gr de protéines soit deux œufs ou 80 gr de viande ou 150 gr de lentilles cuites ou 15 gr de protéines de riz dans une compote ou une barre protéinée.

(11). Rapin.J.R. *Les interactions alimentaires. Nafas Pratique*, 4, p 69-75, 2001

(12). Coudron O. *Approche nutritionnelle et chronobiologique de l'humeur. Nafas Pratique*; 5, 13-17.

(13). Choi S et al. *Meal ingestion, amino acids and brain neurotransmitters: effects of dietary protein source on serotonin and catecholamine synthesis rates. Physiol Behav.* 2009 ; 98, 156-62.

(14). Fernstrom JD et al. *Diurnal variations in plasma concentrations of tryptophan, tyrosine, and other neutral amino acids: effect of dietary protein intake. Am J Clin Nutr* 1979 ; 32, 1912-22.

(15). Attenburrow MJ, Williams C, Odontiadis J, Powell J, Van de Ouderaa F, Williams M, Cowen PJ. *The effect of a nutritional source of tryptophan on dieting-induced changes in brain 5-HT function. Psychol Med.* 2003 Nov; 33(8):1381-6.

Développer l'Estime de Soi

La construction de l'estime de soi est influencée par plusieurs facteurs et peut être évaluée à travers trois piliers majeurs. Ces piliers nous permettent d'analyser comment notre estime de soi s'est développée en réponse à notre éducation familiale et scolaire. Ils sont essentiels pour comprendre comment nous réagissons face à l'adversité.

L'amour de soi

C'est le premier pilier. L'amour de soi, inconditionnel et intangible, nous permet de nous aimer malgré nos défauts et échecs. Il ne prévient pas la souffrance ou le doute, mais il peut nous protéger du désespoir. Il est crucial de comprendre que nous sommes dignes d'amour et de respect. Il est étroitement lié à la qualité et la cohérence des nourritures affectives reçues dans l'enfance.

La juste vision de soi

Ce deuxième pilier est la perception que nous avons de nous-mêmes. Il ne s'agit pas de réalité objective, mais de notre conviction intérieure concernant nos qualités, défauts, potentiels et limitations. Cette vision est profondément influencée par les attentes et les projets que nos parents avaient pour nous.

La confiance en soi

Troisième pilier, la confiance en soi se manifeste surtout dans nos actions. Elle reflète notre croyance en notre capacité à gérer des situations importantes, nouvelles ou imprévues.

Cette confiance est influencée par notre éducation et la manière dont nos réussites et nos échecs ont été accueillis par notre entourage, durant notre enfance.

En thérapie, ces piliers peuvent être travaillés avec des techniques comme la communication non violente (CNV), qui considère que nos émotions négatives sont dues aux besoins fondamentaux (sécurité, respect, amour) insuffisamment « nourris ». Il est crucial d'identifier et de communiquer ces besoins pour améliorer nos relations avec les autres.

4 questions fondamentales pour établir un rempart émotionnel solide, grâce à la prise de conscience de nos valeurs :

- 1) En quoi je suis Aimé (e). *Énumérez les qualités, trois ou quatre suffisent...*
- 2) En quoi je m'Aime ?

Confronté (e) à une situation dévalorisante, il suffit de se " brancher" sur ces valeurs identifiées, pour réduire rapidement l'impact de la dévalorisation qui aboutit à la **tristesse** puis la **déception**.

- 3) En quoi je suis Respectable ?
- 4) En quoi je me Respecte ?

Confronté (e) à un manque de Respect qui génère automatiquement la **Colère** envers l'autre (« *Il aurait dû* ») **ou la Culpabilité** (*Colère contre soi : "J'aurais dû"...*), la prise de conscience de nos valeurs " respectables " permet de freiner immédiatement ce débordement émotionnel secondaire aux pensées automatiques et irrationnelles.

La cohérence cardiaque pour freiner les pensées irrationnelles

La cohérence correspond à la variabilité du rythme cardiaque entre deux battements qui se majore lors d'une bouffée de bonheur ou de gratitude

Doc Childre et Howard Martin (16) ont découvert en 1995, un rythme respiratoire particulier qui déclenche également cette variabilité : 5 secondes en inspiration et 5 secondes en expiration, les yeux ouverts (*contrairement à la sophrologie*), en fixant son attention sur un point précis. Cela déclenche un état de « vigilance-calme » qui régule le cortisol, le stress réactionnel, le sommeil et l'immunité intestinale (IgA) tout en boostant l'énergie des surrénales (DHEA). Les 40 000 neurones du cœur établissent alors, la communication cœur-cerveau qui freine les pensées irrationnelles négatives, développe l'intuition et la prise de conscience de nos besoins fondamentaux. A pratiquer 3 à 5 minutes 2 à 3 fois /j.

(16) . L'intelligence intuitive du cœur. Doc Childre et Howard Martin. Ariane Editions

Booster l'énergie et les neurotransmetteurs

- **L-Tyrosine** 500 mg (1 à 2 gélules), pour favoriser la synthèse de la **dopamine**. À prendre 10 minutes avant le petit déjeuner, pendant 2 à 3 mois.

- **Griffonia**, plante africaine dont les graines sont riches en tryptophane, précurseur de la **sérotonine**. 1 à 2 gélules à prendre à 17 heures.
- **Cytozyme-AD®** (Energetica) est un extrait de cortico-surrénales pour corriger l'épuisement surrénalien. 2 cps matin et midi pendant 2 à 3 mois
- **Minéraux et oligoéléments** cofacteurs enzymatiques : *magnésium, fer, vitamines du groupe B, zinc*. Préférer les apports sous forme de bisglycinate, mieux absorbés. Le **magnésium** est un cofacteur de la synthèse de la dopamine et de la sérotonine et optimise le stockage des neurotransmetteurs au sein des neurones.
- **Rhodiola Rosea** est adaptogène et anti-oxydante. (Rhodiola Complex chez Energetica). 1 gélule matin et midi pendant 2 à 3 mois
- **Oméga-3** de poisson (Acides gras EPA et DHA) pour augmenter la fluidité des membranes neuronales et améliorer le stockage des neurotransmetteurs. 2 capsules au repas du soir
- **Mélatonine** en spray sous la langue au coucher et si réveil à 3 heures du matin. La mélatonine harmonise les cycles du sommeil (laboratoires Le Stum, Copmed...)
- **Mitoregen®**(Copmed). Relance rapidement les fonctions mitochondriales qui assurent l'énergie cellulaire. 2 gélules le matin pendant 1 à 2 mois si l'épuisement persiste un mois après la correction nutritionnelle et l'apport de tyrosine le matin.

Conclusion

Le Burn-Out est un fléau de notre société moderne. Au-delà de la déshumanisation des relations professionnelles, de la matérialisation du bonheur, il est la conséquence de blessures originelles qu'un thérapeute vous aidera à identifier et à surmonter. Le retour aux principes de l'alimentation ancestrale, respectueuse de la nature et de notre horloge biologique, permet d'apporter l'énergie noble pour sortir grandi de cette épreuve.