

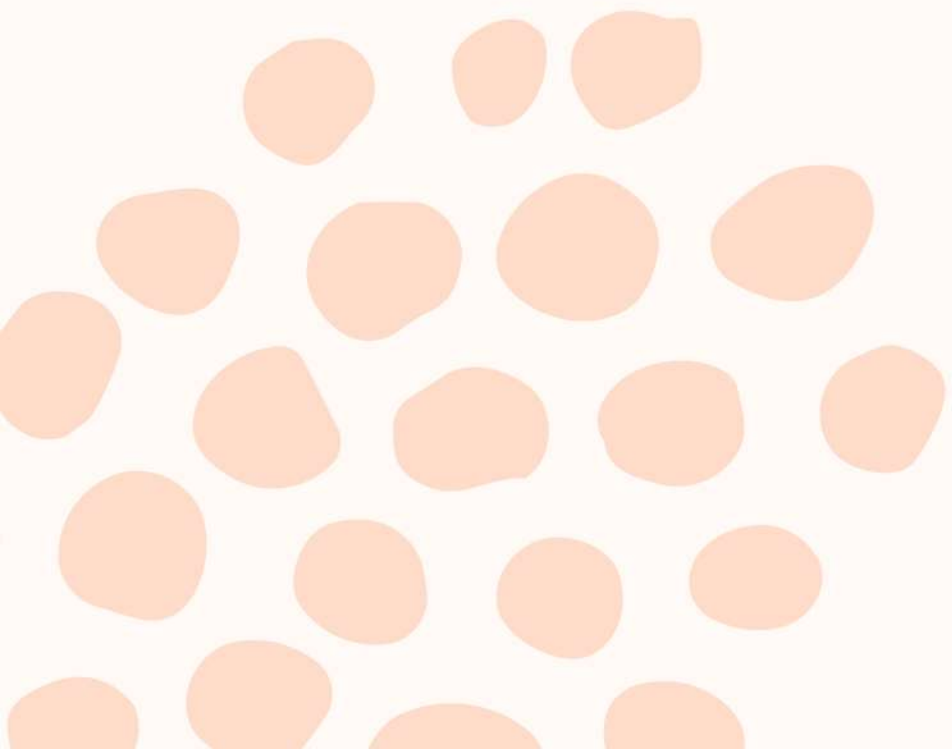
ML
H O L I S T I C S



Fiche - Burnout

- ML HOLISTICS -

Introduction





Introduction

tu n'es pas seul(e). Le burnout et l'épuisement total (physique, moral, émotionnel) nécessitent de prendre soin de soi sur plusieurs plans en même temps.

En périodes de stress prolongé ou en cas de surmenage ou burnout, il est important de se concentrer sur les petites priorités vitales du quotidien pour arriver à survivre/ avancer au mieux.

Voici des conseils concrets, à mettre en place progressivement (pas tout d'un coup, pour ne pas ajouter de pression).



Introduction

Aujourd'hui, le stress et le burnout se sont banalisés.

Dans notre société moderne, nous courons sans cesse après le temps et l'argent, espérant subvenir à nos besoins, assurer un avenir meilleur ou profiter « plus tard ».

Mais, en attendant ce futur hypothétique, ton corps, ton cœur et ton esprit crient au secours.

À force de ne pas les écouter — ou de ne pas savoir comment faire autrement — tu t'épuises. Peu à peu, tu plonges dans le stress chronique, l'anxiété, la dépression... jusqu'au burnout.

LE STRESS ET LE BURNOUT PEUVENT ETRE POSITIFS

Le stress lorsqu'il est de courte durée et d'intensité raisonnable peut être un moteur. Cependant si celui-ci est prolongé ou trop intense l'organisme s'affaiblit et finit par s'épuiser avec des répercussions sur la vie quotidienne, la santé et les interactions .

Le burnout nous force à remettre en question ce qui ne nous convient plus et à chercher à trouver des alternatives plus adaptées à nos besoin.

Introduction

Le stress et le burnout ne sont pas une fatalité.

Notre monde moderne nous pousse à courir sans relâche : travailler plus, prévoir demain, sécuriser l'avenir. Mais pendant ce temps, ton corps et ton esprit t'appellent à l'aide.

Le burnout n'est pas une faiblesse, c'est un signal fort : celui qu'il est temps de ralentir, de te recentrer, de retrouver ton souffle.

Et la bonne nouvelle, c'est qu'il existe un chemin pour sortir de cet épuisement. Un chemin doux, réaliste et bienveillant, qui t'aide à reprendre ton énergie, ton équilibre et ta confiance, pas à pas.

C'est exactement ce que je te propose à travers cette formation complète dédiée au burnout : un espace de repos, de clarté et de transformation intérieure.



Voici ce que
tu vas
recevoir

C'est pour t'accompagner sur ce chemin que j'ai créé cette formation complète dédiée au burnout.

Elle a été pensée comme une bulle de respiration et de reconstruction : tu pourras avancer à ton rythme, en toute autonomie, tout en étant guidé pas à pas vers plus de sérénité et d'énergie.

Découvre dès maintenant ce que tu vas recevoir à l'intérieur :



Contenu

1. Introduction
2. Retour à l'équilibre
3. Suggestions

- Rester en contact



Retour à l'équilibre



retour à l'équilibre



Sommeil



Alimentation



**émotions &
système nerveux**

Des petits actes
pour des grands
changements



Des petits actes
pour des grands
changements

🌙 1. LE SOMMEIL (PRIORITÉ N°1)

- Rituel d'apaisement le soir : 1h avant de dormir, pas d'écrans → (Remplace par lumière douce et relaxante, bougie parfumée à la lavande / lampe sel/ diffusion d'huile essentielle douce et relaxante comme la lavande, camomille, petit grain bigardier, fleur de coton.
- SE METTRE EN CONDITION : DOUCHE/BAIN RELAXANT(E)/pyjama douillet
- Respiration 4-7-8 (3 cycles) : inspire 4 sec, retiens 7 sec, expire 8 sec → favorise l'endormissement.
- Tisane relaxante : camomille, mélisse, ou verveine, Prendre des fleurs de Bach sommeil / tisane passiflore avant de dormir.
- Carnet décharge : écrire tes pensées avant de dormir avec priorités pour lendemain et une chose dont tu es content(e).
- Musique douce à volume à peine audible .

🌱 3. LES ÉMOTIONS (COLÈRE, LARMES, IRRITABILITÉ)

Elles sont normales dans l'épuisement, car ton système nerveux est à vif.

- Autorise-toi à pleurer sans culpabiliser → c'est une libération.
- Marche douce (10 min) dans la nature si possible → aide à réguler le système nerveux.
- Auto-câlin : poser une main sur ton cœur, une sur ton ventre → respirer profondément → dire "je suis en sécurité, je prends soin de moi".

🥗 2. L'ALIMENTATION (RETROUVER L'ÉNERGIE VITALE)

Quand on est épuisé, on n'a plus d'appétit d'énergie ou d'envie donc il faut simplifier au maximum :

- Smoothies/ fruits faciles à manger (fruits rouges / kiwi / bananes ou tout fruit de ton choix + lait végétal + graines (nigelle/chia etc) → nourrissants et faciles à soupoudrer.
- Soupes de légumes de saison ou bouillons + protéines → réconfortants et digestes. Pour aider lorsque tu n'as pas l'énergie de cuisiner : légumes surgelés à réchauffer et assaisonner.
- Petites portions fréquentes (ne pas forcer 3 gros repas).

👉 Astuce : prépare une base simple (riz, pâtes, légumes , viandes/poisson au four / oeufs durs ... pour faciliter le quotidien prépare lorsque tu arrives à avoir le courage et l'énergie pour n'avoir qu'à assembler en semaine et ajoute juste une petite touche (huile d'olive, épices, fromage/ sesame/nigelle/ condiments/ radis/salades/sauces/ pickles de ton choix).



Des petits actes
pour des grands
changements

☀️ 4. LE QUOTIDIEN (NE PAS SE SURCHARGER)

- Faire une liste ultra-mini : Tâches essentielles et vitales par ordre de priorité (ex : manger, travail, machine à laver / douche ...etc. Si tu n'arrives pas à faire tout ce que tu veux → c'est ok, note "aujourd'hui je me repose").
- Demande du soutien (ami, famille, médecin) → même pour les petites choses ce n'est pas une faiblesse mais un partage et une aide temporaires pour aller mieux plus vite.

⚠️ IMPORTANT

Vu la durée (sommeil réduit , troubles alimentaires, difficultés à effectuer des tâches quotidiennes). Il est essentiel de consulter un médecin ou thérapeute de confiance 💖. Le corps a besoin de soutien médical et holistique pour retrouver un équilibre. Ce n'est pas une faiblesse, c'est une étape essentielle de guérison 🌸.

🧘♀️ 5. PRENDRE SOIN DE TON SYSTÈME NERVEUX

- Méditation courte (5 min) → écouter un son doux ou mantra (selon tes besoins et préférences 💖).
- Lorsque tu sens la charge / stress monter mange ou concentre toi sur ta respiration et force toi à respirer lentement en posant la main sur le ventre et le coeur.
- Bain chaud ou douche chaude en conscience → imaginer que l'eau emporte la fatigue et les tensions.
- Toucher réconfortant : couverture douce, oreiller, peluche, tout ce qui amène un sentiment de sécurité.



Des petits actes
pour des grands
changements

🌟 MINI-RITUEL POUR TOI (3 MINUTES CHAQUE MATIN) :

1. Boire un verre d'eau (2l/jour).
2. Inspirer profondément, poser une main sur ton cœur.
3. Dire à voix haute : "Aujourd'hui, je choisis une petite chose pour moi. Une seule, et c'est déjà assez."
4. Prendre du temps pour se reposer/ se détendre et se faire plaisir (se poser la question qu'est-ce qui pourrait me remonter le moral ou me réconforter / de quoi ai-je besoin ? : si on n'a envie de rien boire une tisane réconfortante / allumer une bougie/ manger un aliment réconfortant/prendre des fleurs de Bach épuisement /olive n°23 pour aider avec les émotions.

🌙 RITUEL 7 JOURS - VERSION "ÉNERGIE + TRAVAIL"



JOUR 1 - SE DÉPOSER

- CORPS : VERRE D'EAU AU RÉVEIL.
- CŒUR : MAINS SUR LE VENTRE 30 SEC.
- TRAVAIL : NOTER 1 SEULE TÂCHE ESSENTIELLE POUR LA JOURNÉE (LE RESTE = BONUS).

JOUR 2 - DOUCEUR SENSORIELLE

- CORPS : BOISSON CHAUDE RÉCONFORTANTE.
- CŒUR : PHRASE DOUCE : "JE SUIS PLUS QUE MON TRAVAIL."
- TRAVAIL : SI POSSIBLE, POSER UN TIMER (25 MIN FOCUS / 5 MIN PAUSE).

JOUR 3 - MINI MOUVEMENT

- CORPS : ÉTIREMENT OU 5 MIN DE MARCHÉ.
- CŒUR : RESPIRER PROFONDÉMENT UNE FOIS EN POSANT LA MAIN SUR TON CŒUR.
- ACTION : À CHAQUE PAUSE, BOUGER UN PEU (LEVER LES BRAS, MARCHER).

JOUR 4 - ANCRAGE

- CORPS : PIEDS NUS AU SOL LE MATIN.
- CŒUR : GRATITUDE PENSER À CE POURQUOI NOUS POUVONS ÊTRE RECONNAISSANT (1 TOUTE PETITE CHOSE).
- PRIORITE AU BIEN-ÊTRE : METTRE DES LIMITES → PRIORITE AUX ACTIONS URGENTES ET VITALES

🌙 RITUEL 7 JOURS - VERSION "ÉNERGIE + TRAVAIL"

Des petits actes
pour des grands
changements



JOUR 5 - LIBÉRATION ÉMOTIONNELLE

- CORPS : SERRER UN COUSSIN FORT, CRIER DEDANS SI BESOIN.
- CŒUR : ACCUEILLIR LARMES/COLÈRE SANS JUGER.
- ACTION : ÉCRIRE SUR UNE FEUILLE TOUT CE QUI TE PÈSE AU BOULOT → DÉCHIRER ENSUITE.

JOUR 6 - LUMIÈRE INTÉRIEURE

- CORPS : ALLUMER UNE BOUGIE OU IMAGINER UNE LUMIÈRE DORÉE.
- CŒUR : RESTER EN SILENCE 2 MIN.
- ACTION : IDENTIFIER UNE TÂCHE QUE TU POURRAIS SIMPLIFIER OU DÉLÉGUER (MÊME PETITE).

JOUR 7 - CÉLÉBRATION

- CORPS : CHOISIR UNE PETITE DOUCEUR PLAISIR (MUSIQUE, FLEUR, PARFUM).
- CŒUR : PHRASE : "JE SUIS EN CHEMIN, PAS À PAS, C'EST DÉJÀ ASSEZ."
- ACTION : DÉCIDER D'UN PETIT CHANGEMENT À TESTER LA SEMAINE SUIVANTE (EX : PAUSE DÉJEUNER DEHORS, COUPER LE TEL APRÈS 20H, ÉCRIRE UN MAIL PLUS CONCIS).



**ASTUCE "ACTION"
QUOTIDIENNE :**

**QUAND TU SENS LA
BOULE AU VENTRE →**

**NOTE "EST-CE URGENT
OU EST-CE IMPORTANT ?"**

**. SI CE N'EST NI URGENT
NI VITAL → ÇA PEUT
ATTENDRE.**



Bouclier Anti-Surcharge - 5 réflexes



(À GARDER SOUS LES YEUX OU SUR TON TEL) EN
CAS DE SOLLICITATIONS/ SURCHARGE EXTREME

RÉPONSE NEUTRE = ÉNERGIE SAUVÉE

☛ "JE PRENDS NOTE." / "C'EST NOTÉ." / "JE
REGARDE."

CLASSER PAR ORDRE DE PRIORITÉ

☛ URGENT + VITAL = JE FAIS.

☛ URGENT ≠ VITAL = JE PLANIFIE.

☛ PAS URGENT NI VITAL = JE LAISSE TOMBER.

MICRO-PAUSE INVISIBLE

☛ 1 SOUFFLE (INSPIRE / EXPIRE) AVANT CHAQUE
NOUVELLE TÂCHE.

☛ 3 SECONDES YEUX FERMÉS QUAND PERSONNE
NE REGARDE.

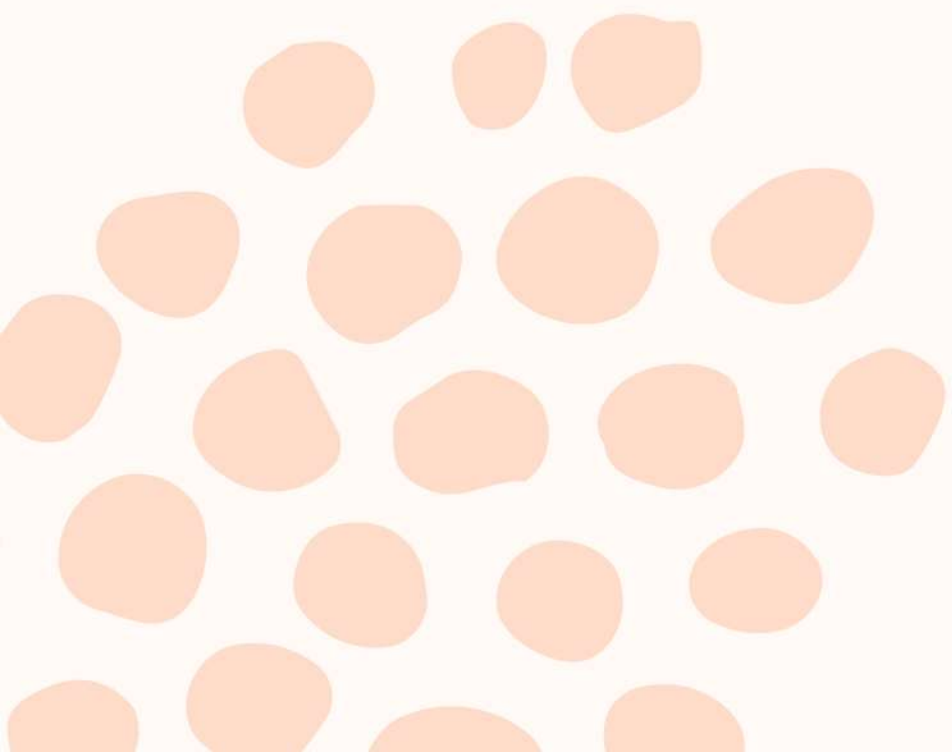
BOUCLIER DORÉ

☛ VISUALISER UNE BULLE AUTOUR DE TOI → LES
CRITIQUES REBONDISSENT, ELLES NE
T'ATTEIGNENT PAS.

MANTRA SURVIE

☛ "JE FAIS AU MIEUX COMME JE PEUX. LE
RESTE NE M'APPARTIENT PAS."

Rester en contact



Pour des
changements
durables

Domaine

Physique



Mental



Relationnel



Professionnel



Energétique

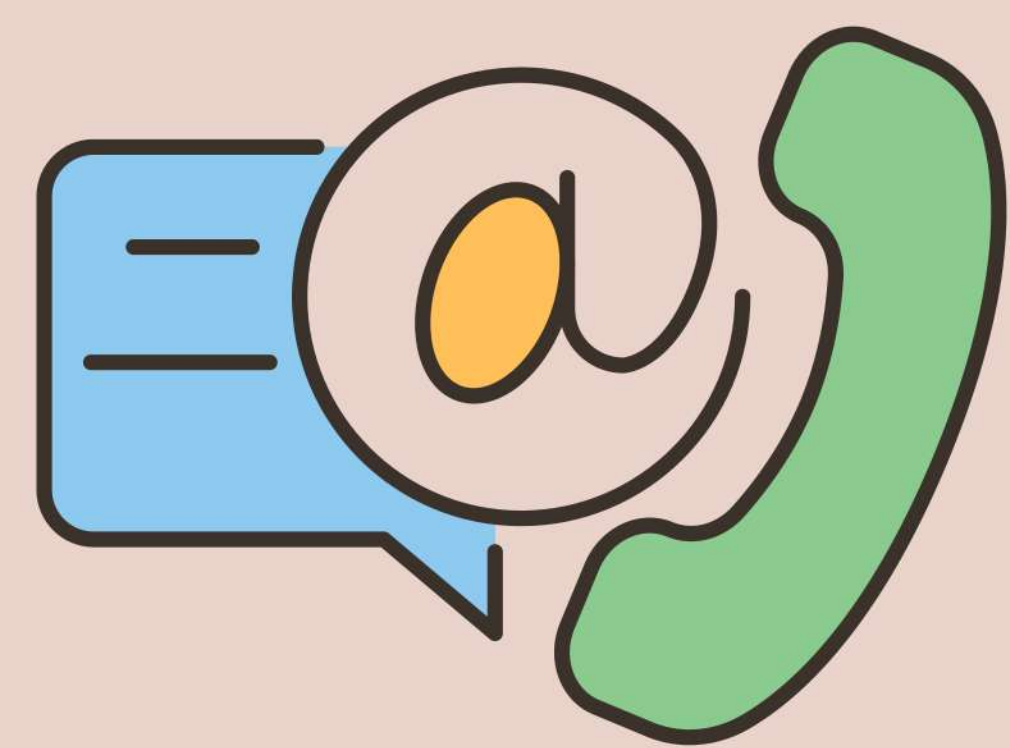


Alimentaire



Si vous êtes prêts
à sauter le pas





Contact



mlholistics6@gmail.com



07 80 79 69 22



<https://www.ml-holistics.com/>



Instagram : ML_holistics



Facebook : ML Holistics



YouTube : ML HOLISTICS



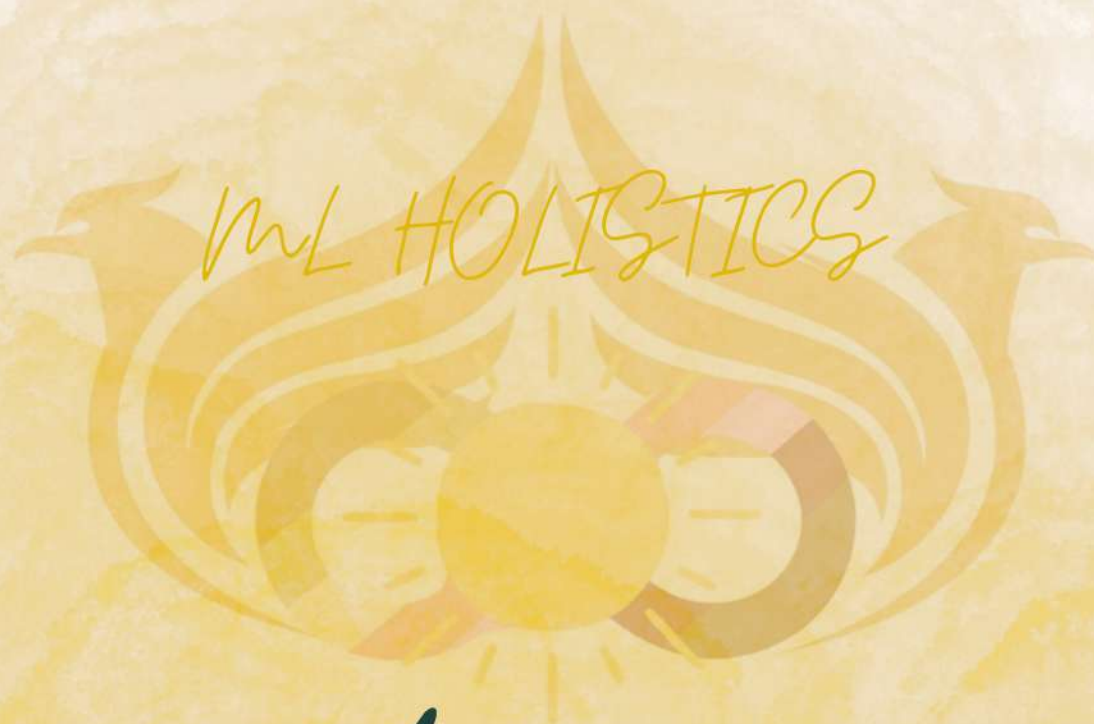


ML HOLISTICS PEUT VOUS AIDER

**ML HOLISTICS Vous aide à
apporter des changements
durables dans tous les
aspects de votre vie grâce
à une formation gratuite
et un coaching holistique à
distance d'environ 1h.**



ML HOLISTICS



Thank
you

