



FICHE PRISE EN CHARGE NATUROPATHIQUE DU BURN-OUT

La prise en charge rapide est fortement conseillée pour éviter que les choses n'empirent. Ce qu'il faut savoir également, c'est qu'aucun médicament ne guérit le burn-out. Les médicaments peuvent être une béquille, mais, ce qui guérit c'est une **approche pluridisciplinaire à privilégier**. Il faudra additionner à **l'accompagnement physiologique de réparation, des leviers psychiques**.

Il n'existe pas une recette unique. Cela dépendra de chacun et des symptômes associés.

Globalement, il s'agira d'installer une véritable hygiène de vie nerveuse et émotionnelle avec l'aide d'un.e naturopathe par exemple.

Les actions à envisager pour la personne :

1. **Remonter le niveau d'énergie** (remonter le sommeil, réparer et remonter les carences avec la chrono & la micronutrition et ou des compléments (magnésium, EPA/DHA, vitamines B, D,C, anti-oxydants, zinc, ...)
2. **Installer des méthodes de gestion du stress** pour couper les ruminations mentales
3. **Réparer** les muqueuses altérées par le stress prolongé (gastrites, porosité intestinale, dysbiose...)
4. **Agir sur les ondes cérébrales** (sonothérapie, musicothérapie ciblées en fonction des carences identifiées. Ex : Carences en GABA => ondes Theta)
5. Installer des activités physiques pour **permettre la récupération active** (jardiner, bouger pour éliminer les tensions et décharger le stress)
6. **Se reconstruire et se redynamiser : Identifier et revoir ses priorités**, élaborer un plan d'actions des changements (où sont les sources de satisfaction ? d'insatisfaction ? où sont les moments où je débranche ? quels sont les moyens intérieurs à disposition pour me préserver ? Comment envisager le retour à l'environnement ? quels horaires ? quel rythme ? quels NON ? c'est quoi ma qualité de vie attendue ? Qui je suis hors travail ? quels sont mes intérêts différents hors travail ?) **pour éviter les récurrences**
7. **Tester les outils et les engagements de retour dans l'environnement**

Un burn-out met entre 1 à 5 ans pour se manifester, il faudra beaucoup de patience, de persévérance et un bon accompagnement pour en sortir.

En conclusion, ce qu'il faut retenir, c'est qu'en cas de stress qui dure, en cas de fatigue chronique, votre corps s'épuise (épuisement des glandes surrénales, chute des hormones : adrénaline, cortisol), le burn-in arrive, et si rien n'est fait, alors l'organisme puisera dans vos réserves énergétiques, le

système nerveux trop sollicité sécrètera inévitablement moins de neurotransmetteurs, comme la dopamine, la sérotonine, le gaba et la noradrénaline ; l'équilibre psycho-émotionnel sera alors perturbé, et il y aura rapidement une perte de moral, les systèmes fonctionnels s'affaibliront à leur tour (le digestif, le cérébral...). Retenez qu'il est possible d'agir notamment avec la naturopathie et dans une approche complète. Si vous avez le moindre doute, faites un bilan pour identifier les symptômes et leur fréquence, ils indiqueront le degré de gravité et la phase dans laquelle vous vous trouvez. Avec la naturopathie, vous déterminerez vos besoins spécifiques de prévention ou le cas échéant de réparation.

En attendant, je partage avec vous une synergie d'huiles essentielles apaisantes et reconfortantes. Elles vont également stimuler la DOPAMINE (PLAISIR) et la SÉROTONINE (BONHEUR)

DANS UN STICK INHALATEUR (MÈCHE À CHANGER TOUS LES JOURS !)

- 3 GOUTTES D' YLANG - YLANG
- 3 GOUTTES DE LAVANDE VRAIE
- 3 GOUTTES DE PETIT GRAIN BIGARADE

À RESPIRER DÈS QUE NÉCESSAIRE



(VÉRIFIER QUE VOUS N'ÊTES PAS ALLERGIQUE AUX HUILES ESSENTIELLES, ET QUE VOUS N'AVEZ PAS DE CONTRE-INDICATIONS)