

# Comment gérer le stress au travail et éviter le burn-out ?

ma parenthèse  
COCCON



## Mieux gérer son stress

**Le stress au travail peut vite devenir envahissant et mener à l'épuisement.** Identifier les signes avant-coureurs, prendre du recul et intégrer des moments de pause sont essentiels pour éviter le burn-out. Ce programme vous propose des exercices simples, à tester chaque jour, pour souffler un peu... et retrouver un équilibre.

## Mon engagement bien-être

Avant de commencer, prenez un instant pour répondre à ces trois questions :

Quels sont **les trois signes** qui montrent que je suis stressé(e) ?

Quelles sont les activités **qui me détendent** vraiment ?

Quels sont les moments de ma journée où je pourrais facilement **m'accorder 5 minutes de pause** ?

## Mes 5 minutes anti-stress 🧘

**Respiration profonde :** Inspirez lentement par le nez en gonflant le ventre, retenez l'air quelques secondes, puis expirez doucement par la bouche. Répétez 5 fois.

*Ce que je ressens après cet exercice*

-----

**Ma règle d'or de déconnexion :** Posez votre téléphone, éloignez-vous de votre bureau et marchez quelques minutes en pleine conscience.

*Aujourd'hui, je coupe mon téléphone pendant*

----- *minutes*

**Pause détente express :** Fermez les yeux, relâchez vos épaules et imaginez un lieu apaisant. Inspirez profondément et laissez-vous porter par cette image.

*Mon lieu ressource préféré*

-----

**Exercice d'ancrage :** Pieds bien ancrés au sol, imaginez des racines qui vous relient à la terre. Inspirez, ressentez cette stabilité, puis expirez lentement.

*Trois mots qui décrivent mon état après l'exercice*

-----

## Le petit coup de 👍

À écouter **"Sortir du burnout de Human Tempo"**. Un podcast qui livre les témoignages inspirants de ceux qui ont surmonté le burn-out. Découvrez des clés concrètes pour (re)trouver équilibre et énergie !