

# BURN OUT

## Se relever avec force

Par Vicky Carbonneau

ISBN: 979-10-359-2677-9

Vicky Carbonneau

Tous droits de reproduction, d'adaptation et de traduction,  
intégrale ou partielle réservés pour tous pays.

L'auteure est seule propriétaire des droits et responsable du contenu  
de ce livre.

Photo par Matthew Henry

PROLOGUE

CHAPITRE 1

CRAC!

CHAPITRE 2

L'UNIVERS DU CHIFFON

CHAPITRE 3

COMMENT RECONNAÎTRE LE BURN OUT?

CHAPITRE 4

SE RÉTABLIR

CHAPITRE 5

ATTENTION AUX RÉSEAUX

CHAPITRE 6

LA VIE, SI FRAGILE

EPILOGUE

## PROLOGUE

J'ai commencé à rédiger ce livre quelques mois après avoir vécu ma plus grosse crise d'angoisse et de fatigue, et je l'ai écrit tout au long de ma guérison.

Il m'a fallu sept mois pour me rétablir et achever l'écriture de cet ouvrage. J'espère qu'il pourra aider quelques personnes à traverser la dépression et à s'en remettre. Ici, ce syndrome est traité de l'intérieur, par quelqu'un qui a vécu l'enfer du burn out, plutôt que par un autre qui l'a étudié sur les bancs de l'école. La réalité versus la science.

Lire ce livre n'est qu'une étape, une aide à la guérison. Il peut aussi prévenir le burn out avant qu'il ne soit trop tard. La période que l'on vit en ce moment n'est pas évidente. Entre le climat qui perd le nord, la pandémie de la Covid-19, les récents actes terroristes à travers le monde, etc. Il y a matière à perdre la boule.

A la fin de ces pages, vous ne serez pas guéris par magie. À vous de suivre les étapes, à votre rythme, pour vous relever, peut-être tranquillement, mais avec force et énergie.