

FICHE EXEMPLE

CONTENUS CONFERENCE

CONFÉRENCE • 60 à 90 min • Jusqu'à 200 personnes • Présentiel ou visio

Le burn-out : comprendre avant qu'il soit trop tard

Donner à vos équipes et à vos managers une compréhension claire de l'épuisement professionnel — ce qu'il est réellement, comment il s'installe, et à quel moment agir.

Le constat

Les signaux d'épuisement apparaissent des semaines, parfois des mois, avant l'arrêt de travail. Ils sont pourtant rarement identifiés à temps. La personne concernée compense et ne se voit pas basculer. L'entourage professionnel interprète le retrait comme de la distance, et la fatigue persistante comme une période chargée. Quand la situation est enfin nommée, elle est souvent déjà installée.

Cette conférence donne à chacun les repères pour lire ces signaux — sans poser de diagnostic, et sans dramatiser.

Vos équipes en repartent avec

- **Une définition juste.** Ce que recouvre l'épuisement professionnel, ce qui le distingue d'une fatigue intense ou d'une dépression, et pourquoi la nuance compte.
- **Une compréhension du mécanisme.** Ce qui se passe dans le corps et le cerveau sous stress prolongé — expliqué simplement, sans jargon ni approximation.
- **Un regard exercé.** Les signaux précoces observables dans une équipe, et surtout la posture à adopter face à eux : ouvrir une conversation, ne pas interpréter.



- **Un outil d'auto-observation personnel.** Une grille confidentielle à emporter, pour faire le point sur sa propre situation, à son rythme.
 - **Des repères d'action.** Ce qui relève du collectif, ce qui relève de l'individu, et vers qui orienter quand la situation le nécessite.
-

Le déroulé en quatre temps

1 • Nommer — Ce qu'est l'épuisement professionnel, ce qu'il n'est pas, et pourquoi les définitions floues empêchent d'agir.

2 • Comprendre — Les mécanismes physiologiques du stress chronique et de la récupération, rendus accessibles à tous.

3 • Observer — Les signaux qui méritent attention, dans une équipe comme chez soi. Chaque participant repart avec une grille d'auto-observation confidentielle.

4 • Agir — Ce qui se joue au niveau de l'organisation, ce qui se joue au niveau individuel, et les bons interlocuteurs selon les situations.

Trois publics, trois versions

Tous collaborateurs	Comprendre, se situer, savoir vers qui se tourner.
Managers et encadrants	Même socle, avec un approfondissement sur la lecture des signaux et la conduite de la conversation.
Comité de direction	Même socle, avec un angle sur les enjeux organisationnels et le cadre réglementaire.

Le cadre de mon intervention

Cette conférence est un contenu de sensibilisation. Elle ne pose aucun diagnostic et ne se substitue ni au médecin du travail, ni au service de santé au travail, ni à un suivi médical ou psychologique. Elle s'articule avec ces acteurs et s'inscrit dans votre démarche de prévention des risques psychosociaux (DUERP — article L.4121-1 du Code du travail).



La grille d'auto-observation proposée en séance est strictement personnelle et anonyme. Elle n'est ni collectée, ni scorée, ni restituée à l'employeur. Elle n'a pas de valeur diagnostique et oriente explicitement vers un professionnel de santé.

Sur quoi je m'appuie

Sources — INRS, Haute Autorité de Santé, INSV, Théorie Polyvagale de Stephen Porges et littérature scientifique récente en neurosciences du stress et du sommeil.

Formations — Premiers Secours en Santé Mentale (PSSM) · Prévention des risques professionnels (INRS) · Théorie polyvagale, Stephen Porges (en cours) · Professeure de yoga et méditation certifiée 400h · Master 2 INSEEC.

Parcours — 7 ans en entreprise, en PME comme en grand groupe, jusqu'à un burn-out. C'est de là qu'est née ma façon d'intervenir aujourd'hui.

Formats et modalités

Conférence 60 min

Conférence + échange 90 min

Déclinable en **atelier** de 3h (25 pers. max) ou en **cycle**
Déplacement en Vendée, Loire-Atlantique, Charente-Maritime, Charente et Gironde. Visio partout en France.

Tarif sur devis.

Le déroulé complet, les supports et la grille d'auto-observation sont transmis dans le cadre de la proposition.

Ce contenu constitue un exemple : le déroulé, les exemples et le niveau d'approfondissement sont ajustés à votre contexte, à vos enjeux et au public concerné.

