



Angélique Stulmuller

PSYCHOPRATICIENNE & SOPHROLOGUE

Enfants · Adolescents · Adultes

FICHE CONSEIL · ADULTES

Le burn-out

*Comment je peux vous **aider** ?*

Le burn-out est un état d'épuisement physique, mental et émotionnel. Il survient après un stress professionnel intense et prolongé, quand les ressources pour y faire face viennent à manquer.

Le burn-out n'est pas une faiblesse : c'est le signal qu'il est temps de se préserver et de retrouver du sens dans ce que l'on fait.

Comment je peux *aider* ?



Accueillir votre fatigue et ce que vous vivez, sans jugement, et **mettre des mots** sur ce qui pèse



Mieux **comprendre** ce qui vous a mené(e) jusque-là : rythme, pression, manque de reconnaissance



Des **outils d'apaisement** pour relâcher les tensions : respiration, relaxation, visualisation, pour un sommeil plus réparateur



Retrouver l'estime de soi et poser des **limites** qui vous protègent



Vous accompagner vers un rythme plus juste et un quotidien qui a du sens

Le burn-out demande un suivi médical : votre médecin traitant peut évaluer votre état, vous arrêter si besoin et vous orienter. Mon accompagnement vient en complément de ce suivi, jamais à sa place.

*Vous n'êtes pas seul(e). Un accompagnement **doux et adapté** peut vous aider à souffler, à retrouver de l'énergie et un rythme qui vous ressemble.*

Fiche rédigée par **Angélique Stulmuller**, psychopraticienne et sophrologue à Gargenville · mise à jour le 11 octobre 2026

Ces repères ne remplacent ni l'avis d'un médecin ni un traitement : en cas d'inquiétude, parlez-en à votre médecin traitant ou au pédiatre. En cas de détresse : 3114 (prévention du suicide), 15 ou 112 en urgence.