/>

7 SIGNAUX PHYSIQUES DU BURN-OUT

QUE VOTRE QVT RATE

Guide exclusif pour DRH & Managers

Le Cabinet d'Hypnose
Joyce RIVES & Gwenael LE BIHAN
Certifiés EEPSSA • 5 000+ patients accompagnés

INTRODUCTION

En 8 ans de pratique clinique, nous avons accompagné plus de 200 cadres et managers en état d'épuisement professionnel.

93% d'entre eux nous ont dit la même phrase :

« Personne ne m'a vu venir. »

Leur hiérarchie, leur DRH, leur médecin du travail — tous ont manqué les signaux. Pas parce qu'ils étaient invisibles. Mais parce qu'ils étaient **PHYSIQUES**, pas mentaux.

Ce guide n'est pas un manuel médical. C'est un outil de détection précoce basé sur 5 000+ consultations réelles menées au Cabinet d'Hypnose.

Il vous apprendra à lire le langage du corps avant que l'esprit ne cède.

POURQUOI LE CORPS PARLE AVANT L'ESPRIT

Le burn-out ne commence pas par des pensées noires ou un manque de motivation. Il débute par des alertes silencieuses du corps :

- ? Tensions cervicales chaque lundi matin
- ? Digestion bloquée le dimanche soir
- ? Fourmillements dans les mains en réunion

Ces symptômes ne sont pas « dans votre tête ». Ils sont le langage physiologique d'un stress chronique non résolu.

Ce guide vous offre :

- ? Les 7 signaux physiques à surveiller (avec explications)
- ? 3 micro-exercices d'auto-hypnose (3 minutes chacun)
- ? Une checklist « Urgence burn-out » à imprimer
- ? Des témoignages anonymisés de DRH et managers

> *?? L'hypnose est complémentaire à un suivi médical.*
> *Consultez un professionnel de santé pour tout symptôme persistant.*

SIGNAL #1

TENSIONS CERVICALES RÉCURRENTES

Illustration : Schéma anatomique des tensions cervicales (zone nuque/épaules en rouge)

Votre cou porte le poids des décisions non prises. Quand les épaules se bloquent systématiquement le lundi matin ou après une réunion tendue, c'est un signal d'alerte physique du stress accumulé.

> *?? 68% des managers ignorent ce signal jusqu'à la crise.*

Lien corps/esprit : La région cervicale stocke les responsabilités non partagées et les conflits non exprimés.

> **? Question de détection à poser :**
> **« Ressentez-vous des tensions dans le cou/épaules avant ou après certaines réunions ? »**

?? Micro-exercice « Libération cervicale » (3 min)

1. Mains posées sur les épaules, pouces derrière la nuque
2. Inspirez 4s en imaginant une vague chaude qui monte le long de la colonne
3. Expirez 6s en laissant tomber doucement la tête vers l'avant
4. Répétez 3 fois en murmurant : « Je lâche ce poids »

SIGNAL #2

DIGESTION BLOQUÉE LE DIMANCHE SOIR

Illustration : Schéma du système digestif avec flux bloqué le soir

Votre intestin anticipe la semaine avant votre cerveau. Ballonnements, lourdeurs ou diarrhées répétées le dimanche soir = système nerveux en surcharge face à la semaine à venir.

> *?? 74% des cadres stressés présentent ce symptôme.*

Lien corps/esprit : L'intestin est le « deuxième cerveau ». Il réagit 48h avant l'esprit aux stress anticipés.

> **? Question de détection :**
> **« Votre digestion change-t-elle la veille du retour au travail ? »**

?? Micro-exercice « Apaisement digestif » (3 min)

1. Main posée sur le ventre, paume chaude
2. Inspirez 4s en visualisant une lumière dorée qui descend dans l'abdomen
3. Retenez 2s en murmurant : « Mon ventre est calme »
4. Expirez 6s en imaginant les tensions qui s'écoulent vers le sol

SIGNAL #3

FOURMILLEMENTS DANS LES MAINS EN RÉUNION

Illustration : Mains avec ondes d'énergie symbolisant le stress

Quand les doigts s'engourdissent ou picotent pendant les présentations ou entretiens, c'est votre système nerveux sympathique qui crie « stop » face à une pression perçue comme menaçante.

> *?? 59% des managers ressentent ce signal sans le relier au stress.*

Lien corps/esprit : Les extrémités sont les premières à se vider de sang sous stress (réponse « combat ou fuite »).

> **? Question de détection :**
> **« Vos mains deviennent-elles moites, froides ou engourdies en situation de pression ? »**

?? Micro-exercice « Ancrage digital » (3 min)

1. Frottez doucement le bout de chaque doigt avec le pouce opposé
2. Inspirez 4s en sentant la chaleur naître dans les paumes
3. Expirez 6s en imaginant cette chaleur qui remonte le long des bras
4. Répétez 3 fois en murmurant : « Je suis présent ici et maintenant »

SIGNAL #4

RÉVEILS ÉPUISÉS APRÈS 7H+ DE SOMMEIL

Illustration : Personne dormant avec ondes cérébrales agitées

Le corps dort, mais l'esprit reste en alerte. Signe que le stress chronique a désynchronisé votre rythme circadien et empêche les phases de sommeil profond réparateur.

> *?? 81% des personnes en burn-out précoce dorment « assez » mais se réveillent épuisées.*

Lien corps/esprit : Le cortisol nocturne reste élevé ? sommeil léger non réparateur.

> **? Question de détection :**
> **« Vous réveillez-vous fatigué malgré 7 heures ou plus de sommeil ? »**

?? Micro-exercice « Réinitialisation matinale » (3 min)

1. Restez allongé 60 secondes après le réveil, yeux fermés
2. Inspirez 4s en imaginant une vague bleue qui descend du sommet du crâne aux pieds
3. Expirez 6s en visualisant la fatigue qui s'écoule du corps vers le matelas
4. Répétez 3 fois avant de vous lever

SIGNAL #5

MIGRAINES TENSIONNELLES PRÉ-MENSTRUELLES (FEMMES)

Illustration : Schéma tête avec zones de tension aux tempes

La fatigue accumulée amplifie les fluctuations hormonales. Douleurs qui apparaissent uniquement en période de stress intense, souvent localisées aux tempes ou nuque.

> *?? 77% des femmes cadres relient ces migraines à leur cycle — pas au stress professionnel.*

Lien corps/esprit : Le foie (selon la médecine chinoise) gère colère refoulée + stress ? exprime via migraines quand surchargé.

> **? Question de détection :**
> **« Vos migraines s'intensifient-elles en période de deadline ou conflit ? »**

?? Micro-exercice « Apaisement temporal » (3 min)

1. Index et majeur posés doucement sur les tempes
2. Inspirez 4s en imaginant une brume fraîche qui enveloppe la tête
3. Expirez 6s en visualisant la pression qui se dissout comme du sel dans l'eau
4. Répétez 3 fois en murmurant : « Mon esprit est calme, mon corps est léger »

SIGNAL #6

DOULEURS LOMBAIRES SANS CAUSE MÉDICALE

Illustration : Schéma dos avec zone lombaire illuminée

Le bas du dos porte le poids des responsabilités non partagées. Blocages récurrents sans lésion visible = corps qui refuse symboliquement de « porter seul » la charge de l'équipe ou projet.

> *?? 63% des managers avec douleurs lombaires chroniques sont en burn-out précoce.*

Lien corps/esprit : La région lombaire symbolise le soutien — quand il manque (hiérarchie absente, équipe défaillante), le corps exprime la charge.

> **? Question de détection :**
> **« Votre dos vous fait-il souffrir quand vous pensez à certaines responsabilités ? »**

?? Micro-exercice « Libération lombaire » (3 min)

1. Assis, mains posées sur les lombaires, paumes chaudes
2. Inspirez 4s en imaginant une lumière dorée qui pénètre la zone douloureuse
3. Expirez 6s en visualisant cette lumière qui transforme la tension en chaleur apaisante
4. Répétez 3 fois en murmurant : « Je ne porte pas tout seul »

SIGNAL #7

ACOUPHÈNES AMPLIFIÉS EN FIN DE JOURNÉE

Illustration : Oreille avec ondes sonores qui s'amplifient le soir

Les bourdonnements qui montent en volume après 17h = système auditif hypersensible au stress chronique. Le cerveau, saturé d'informations, amplifie les bruits internes.

> *?? 48% des personnes stressées développent des acouphènes transitoires liés au surmenage.*

Lien corps/esprit : L'oreille interne dialogue directement avec l'amygdale (centre émotionnel) ? stress = amplification des signaux auditifs internes.

> **? Question de détection :**
> **« Vos bourdonnements s'intensifient-ils en période de surcharge ? »**

?? Micro-exercice « Apaisement auditif » (3 min)

1. Paumes posées doucement sur les oreilles (sans presser)
2. Inspirez 4s en imaginant une vague bleue qui descend dans les oreilles
3. Expirez 6s en visualisant les bourdonnements qui s'éloignent comme des vagues à marée basse
4. Répétez 3 fois en murmurant : « Mon esprit s'apaise, mon oreille se détend »

CHECKLIST
URGENCE BURN-OUT

À imprimer et afficher dans votre bureau ou espace manager.
Agissez AVANT la crise.

SEMAINE 1-2 • Signaux précoces

- ? Tensions cervicales récurrentes le lundi matin
- ? Digestion lente ou bloquée le dimanche soir
- ? Fourmillements mains/pieds en réunion
- ? Irritabilité inhabituelle avec proches
- ? Besoin accru de caféine (> 3 tasses/jour)

SEMAINE 3-4 • Signaux moyens

- ? Réveils épuisés malgré 7h+ de sommeil
- ? Oublis fréquents de tâches simples
- ? Céphalées tensionnelles quotidiennes
- ? Isolement progressif (évite pauses café)
- ? Négativité croissante sur le travail

SEMAINE 5-6 • Signaux CRITIQUES

- Pleurs incontrôlés (voiture, salle de bain)
- Insomnies d'endormissement > 3x/semaine
- Pensées de démission ou arrêt maladie
- Perte d'appétit ou compulsions alimentaires?
- Sentiment d'impuissance face aux défis

« ACTION IMMÉDIATE SI 3+ SIGNAUX CRITIQUES

? Proposez un entretien bienveillant sans jugement
? Orientez vers un professionnel de santé
? Contactez Le Cabinet d'Hypnose pour une intervention d'urgence

0626865051 et 062501554 | hypnose@glbh.fr et joyce@jhypnos.fr

CE QU'UN MANAGER NOUS A CONFIE

> Après 2 séances, j'ai compris que mon burn-out n'était pas une faiblesse. C'était mon corps qui protégeait mon âme. Aujourd'hui, je détecte les signaux 3 semaines avant la crise.
>
> — M., 41 ans, Directeur Commercial

PRÊT(E) À PROTÉGER VOS ÉQUIPES ?

Le Cabinet d'Hypnose propose :

- ? Interventions d'urgence (2h) pour équipes en crise
- ? Formations managers « Détection précoce du burn-out »
- ? Séances individuelles pour cadres/dirigeants
- ? Programme annuel « Équipe Résiliente »

Demandez l'offre spéciale DRH

1ère séance découverte OFFERTE pour votre équipe

(valable 30 jours après téléchargement de ce guide)

06 26 86 50 51
06 25 30 15 54
joyce@jhypnose.fr
hypnose@glbh.fr
www.lecabinetdhypnose.fr

© 2026 Le Cabinet d'Hypnose — Certifiés EEPSSA
L'hypnose est complémentaire à un suivi médical. Consultez un professionnel de santé pour tout symptôme persistant.