

CATHY ASSENHEIM



JE SUIS TOUJOURS ÉPUISÉ·E !

2^e
édition

Anxiété, surmenage,
burn-out : le guide pour
reprendre le contrôle

DBS

CATHY ASSENHEIM



JE SUIS TOUJOURS ÉPUISÉ·E !

2^e
édition

Anxiété, surmenage,
burn-out : le guide pour
reprendre le contrôle

DBS

De Boeck Supérieur
5, allée de la Deuxième Division blindée
75015 Paris

www.deboecksuperieur.com

Tous droits réservés pour tous pays.

Il est interdit, sauf accord préalable et écrit de l'éditeur, de reproduire partiellement ou totalement le présent ouvrage, de le stocker dans une banque de données ou de le communiquer au public, sous quelque forme et de quelque manière que ce soit.

Ce livre ne peut être reproduit ni utilisé à des fins d'entraînement de systèmes d'intelligence artificielle. La fouille de textes et de données est interdite conformément à l'article 4(3) de la Directive (UE) 2019/790.

Dans le cas où le livre comporte des ressources numériques en ligne, ces dernières sont des compléments offerts à l'achat du livre. Par respect du droit d'auteurs, ces ressources sont incessibles, interdites de reproduction et réservées à un usage strictement personnel. Elles sont soumises aux conditions d'utilisation en vigueur (CGU) accessibles sur notre site et peuvent, pour des raisons commerciales, légales, d'évolution technique ou de contenu, être supprimées ou interrompues à tout moment, sans garantie de maintien ou de compensation.

Dans le cas où les QR codes et liens hypertextes permettent d'accéder à des sites internet tiers, la responsabilité de De Boeck Supérieur n'est pas engagée, notamment quant à leur éventuel dysfonctionnement ou à leur indisponibilité d'accès.

© De Boeck Supérieur, rue du Bosquet,
7 – 1348 Louvain-la-Neuve, Belgique

Dépôt légal :
Bibliothèque Nationale de France : octobre 2026
Bibliothèque Royale de Belgique : 2026/13647/160
ISBN : 978-2-8073-7186-6

SOMMAIRE

PARTIE 1

COMPRENDRE CE QUI M'ARRIVE

QUELQUES MOTS AVANT DE COMMENCER.....	7
BOUSSOLE : QUE DOIS-JE COMPRENDRE EN PRIORITÉ DANS MA SITUATION ?.....	12
CHAPITRE 1 : Surmenage, épuisement, burn-out... De quoi parle-t-on vraiment ?.....	17
CHAPITRE 2 : Pourquoi je ne l'ai pas vu venir ?.....	27
CHAPITRE 3 : Pourquoi suis-je épuisé ?.....	35
CHAPITRE 4 : Pourquoi une seule cause n'explique jamais un épuisement ?.....	45
CHAPITRE 5 : Pourquoi moi ?.....	53
CHAPITRE 6 : Suis-je en épuisement ?.....	63
CHAPITRE 7 : Quand mon cerveau ne suit plus.....	95
CHAPITRE 8 : Comment faire comprendre à mon entourage ce que je vis ?.....	107

PARTIE 2
PASSER À L'ACTION
POUR RETROUVER SON ÉQUILIBRE

CHAPITRE 1 : Vers qui me tourner lorsque je pense être en épuisement ?	115
CHAPITRE 2 : Retrouvez votre équilibre grâce à des compléments alimentaires ciblés	129
CHAPITRE 3 : Économisez-vous en gérant mieux vos pertes d'énergie	155
CHAPITRE 4 : Optimalisez votre alimentation	171
CHAPITRE 5 : Soignez votre sommeil	183
CHAPITRE 6 : Comment gérer ce qui parasite la tête ?	189
CHAPITRE 7 : Comment gérer l'entourage familial ?	203
CHAPITRE 8 : Comment gérer l'activité professionnelle ?	219
REMERCIEMENTS	233
BIBLIOGRAPHIE	235

1

Comprendre
ce qui m'arrive



QUELQUES MOTS AVANT DE COMMENCER

Si vous tenez ce livre entre vos mains, c'est probablement que vous vous posez beaucoup de questions. Vous êtes sans doute très fatigué. Vous avez peut-être l'impression de ne plus fonctionner comme avant, de perdre vos moyens ou de ne plus vous reconnaître. Ou peut-être est-ce un proche qui vous a conseillé cette lecture parce qu'il s'inquiète pour vous.

Quelle que soit votre situation, j'aimerais d'abord vous dire une chose : **vous n'êtes pas seul !**

Depuis plus de vingt ans, j'accompagne des personnes confrontées à l'épuisement sous toutes ses formes : anxiété, surmenage, burn-out, fatigue chronique liée au stress... Et, malgré des parcours de vie très différents, elles me disent souvent les mêmes choses :

« Je ne comprends pas ce qui m'arrive. »

« J'ai l'impression d'être devenu une autre personne. »

« Je n'arrive plus à faire ce qui me semblait si facile auparavant. »

« J'ai peur de ne jamais redevenir comme avant. »

Ces questions sont légitimes et elles méritent des réponses qui vont au-delà des idées reçues.

Lorsque j'ai commencé à travailler avec des personnes épuisées, l'épuisement était principalement abordé sous son angle psychologique. Cette dimension est évidemment essentielle : comprendre son histoire, son fonctionnement ou les circonstances qui ont conduit à l'épuisement est indispensable, notamment pour prévenir les rechutes.

Mais, au fil de ma pratique de neuropsychologue et de mon travail au sein d'une équipe de médecine intégrative du stress, une évidence s'est progressivement imposée :

*Lorsque l'épuisement s'installe, ce n'est pas seulement notre tête
qui est concernée. C'est tout notre organisme qui tente de s'adapter...
et notre corps qui lâche progressivement.*

À savoir notre cerveau, notre système nerveux et nos hormones. Mais aussi notre sommeil, notre immunité, notre digestion, notre mémoire, notre concentration.

Autrement dit, l'épuisement ne se résume ni à une question de volonté, ni à une simple difficulté psychologique. Il est souvent le reflet d'un organisme qui, pendant trop longtemps, a mobilisé toutes ses ressources pour continuer à avancer.

C'est cette vision globale, intégrative et profondément humaine que j'ai souhaité partager dans ce livre. Une vision qui relie le cerveau, le corps et le vécu psychologique, sans jamais opposer ces différentes dimensions, mais en les considérant comme les pièces d'un même puzzle.

Depuis la première édition de cet ouvrage en 2021, plusieurs milliers de lecteurs m'ont fait confiance. Leurs témoignages, leurs questions et l'évolution des connaissances scientifiques m'ont convaincue qu'il était temps de faire évoluer ce livre. Cette nouvelle édition conserve les fondements qui ont fait son succès... mais elle va plus loin.

Vous y découvrirez notamment pourquoi l'épuisement passe si souvent inaperçu, comment notre cerveau peut nous empêcher de voir que nous sommes en train de nous épuiser, pourquoi certaines personnes semblent plus vulnérables que d'autres... et surtout comment agir plus tôt, avant que l'organisme n'ait besoin d'imposer lui-même l'arrêt.

Comprendre... pour pouvoir agir

Au fil de mes consultations, j'ai également compris une autre chose essentielle. Lorsque l'on est épuisé, on cherche souvent immédiatement une solution.

- Quel complément alimentaire prendre ?
- Comment retrouver rapidement de l'énergie ?
- Quel traitement choisir ?

Ces questions sont importantes, mais elles arrivent souvent un peu trop tôt. **Car il est difficile d'agir efficacement lorsque l'on ne comprend pas encore ce qui nous arrive.**

C'est pourquoi ce livre est construit en deux grandes parties.

La première, « **Comprendre ce qui m'arrive** », vous permettra de mieux comprendre comment l'épuisement s'installe progressivement, pourquoi il passe souvent inaperçu, comment notre organisme tente de s'adapter, pourquoi certaines personnes semblent plus vulnérables que d'autres et pourquoi notre cerveau peut parfois donner l'impression de ne plus fonctionner normalement.

La seconde, « **Passer à l'action pour retrouver son équilibre** », est beaucoup plus pratique. Vous y trouverez des pistes concrètes pour retrouver progressivement des ressources, soutenir votre organisme, retrouver un meilleur équilibre et amorcer une récupération durable.

Une approche résolument pluridisciplinaire

Même si ce livre reflète ma pratique de neuropsychologue, je suis convaincue qu'aucun professionnel ne peut, à lui seul, appréhender toutes les facettes de l'épuisement.

C'est pourquoi plusieurs médecins et spécialistes ont accepté d'enrichir certains chapitres de leur regard et de leur expérience. Leur contribution permet d'apporter un éclairage complémentaire sur différents symptômes ou aspects de la prise en charge.

Car l'épuisement mérite souvent une approche globale, dans laquelle chaque compétence vient compléter les autres.

Vous trouverez également, tout au long de cet ouvrage, plusieurs questionnaires et outils d'auto-évaluation. Ils ont été conçus pour vous aider à mieux repérer certains signaux d'alerte, à mettre des mots sur ce que vous vivez et à orienter votre réflexion. Ils ne remplacent évidemment jamais un avis médical ou une consultation auprès d'un professionnel de santé. Mais ils peuvent constituer une première étape précieuse lorsque l'on cherche à mieux comprendre sa situation.

Une dernière chose

Afin que chacun puisse avancer à son rythme, vous découvrirez après cette partie une **boussole**, laquelle vous permettra de vous orienter facilement selon vos préoccupations du moment et d'identifier les chapitres qui répondront le plus directement à vos questions.

J'aimerais que vous abordiez ce livre avec une idée en tête : vous n'avez pas besoin de tout retenir. Vous n'avez pas besoin de tout comprendre dès la première lecture. Et vous n'avez certainement pas besoin de vous reconnaître dans chacune de ces pages.

Prenez ce qui vous parle aujourd'hui et laissez de côté ce qui ne vous concerne pas encore. Revenez-y plus tard si nécessaire. Chaque personne avance à son rythme.

Enfin, si je devais résumer en une seule phrase ce que j'espère vous transmettre à travers ce livre, ce serait celle-ci :

L'épuisement n'est généralement ni un manque de volonté, ni une faiblesse de caractère. Il est souvent le signe qu'un organisme a fait de son mieux, pendant trop longtemps, avec les ressources dont il disposait.

Et cette bonne nouvelle mérite d'être entendue. Car ce qui peut se dérégler peut aussi, dans bien des cas, se restaurer.

Je vous souhaite une belle lecture. Et surtout, j'espère qu'au fil de ces pages, vous retrouverez une chose essentielle : **le sentiment qu'il est possible de comprendre ce qui vous arrive et d'agir, pas à pas, pour retrouver durablement vos ressources.**

Cathy Assenheim

BOUSSOLE : QUE DOIS-JE COMPRENDRE EN PRIORITÉ DANS MA SITUATION ?

Vous pouvez bien sûr lire cette première partie du début à la fin. C'est d'ailleurs le parcours que je vous recommande si vous souhaitez comprendre progressivement comment l'épuisement s'installe, pourquoi il passe si souvent inaperçu et ce qui se dérègle dans votre organisme. Cette logique est désormais au cœur de cette nouvelle édition.

Mais lorsque l'on est épuisé, il est parfois difficile de lire plusieurs centaines de pages dans l'ordre. On cherche souvent avant tout une réponse à la question qui nous préoccupe le plus aujourd'hui. C'est précisément pour cela que j'ai créé cette boussole.

*Elle n'a pas pour objectif de vous mettre dans une case,
mais de simplement vous aider à identifier le chapitre qui répondra
le plus directement à votre préoccupation actuelle.*

Vous pourrez ensuite revenir au reste du livre, à votre rythme.

1. Je ne comprends pas vraiment ce qui m'arrive

Vous vous demandez si vous êtes simplement fatigué ou réellement en épuisement. Vous entendez parler de burn-out, de surmenage, de stress chronique... sans vraiment comprendre la différence.

⇒ Commencez par le **chapitre 1** : Surmenage, épuisement, burn-out... De quoi parle-t-on vraiment ?

Vous comprendrez pourquoi l'épuisement est un processus progressif et pourquoi il est souvent bien plus difficile à reconnaître qu'on ne l'imagine.

2. Je culpabilise de ne pas avoir vu les choses venir

Vous vous dites : « J'aurais dû m'arrêter plus tôt », « Les signes étaient pourtant là », « Comment ai-je pu ne rien voir ? ».

⇒ Commencez par le **chapitre 2** : Pourquoi je ne l'ai pas vu venir ?

Vous découvrirez que ce déni n'est pas seulement une question de caractère ou de volonté. Votre cerveau joue lui aussi un rôle essentiel dans ce processus.

3. J'ai l'impression que tout est une montagne

Vous êtes épuisé, vous dormez mal, votre récupération est de plus en plus difficile. Vous ne vous sentez plus « normal », votre organisme semble fonctionner différemment.

⇒ Commencez par le **chapitre 3** : Pourquoi suis-je dans l'épuisement ?

Vous comprendrez, avec des explications simples, comment le cerveau, le système nerveux, les neurotransmetteurs et les hormones travaillent ensemble, et pourquoi votre organisme finit par manquer de ressources.

4. J'ai l'impression que tout s'est accumulé

Vous avez traversé plusieurs changements, vous avez l'impression que « ce n'est pas une seule chose », vous survivez face à une multitude de stress depuis un bon moment. Vous cherchez à comprendre comment vous en êtes arrivé là.

⇒ Commencez par le **chapitre 4** : Pourquoi une seule cause n'explique jamais un épuisement ?

Vous découvrirez que l'épuisement est presque toujours le résultat d'un cumul de sollicitations, parfois très différentes les unes des autres.

5. Pourquoi moi, et pas quelqu'un d'autre ?

Vous vous demandez pourquoi certaines personnes semblent tenir le coup alors que vous avez atteint vos limites. Vous culpabilisez. Vous cherchez à mieux comprendre votre propre fonctionnement.

⇒ Commencez par le **chapitre 5** : Pourquoi moi, et pas quelqu'un d'autre ?

Vous découvrirez que certaines qualités peuvent devenir, dans certains contextes, des facteurs de vulnérabilité... sans pour autant définir qui vous êtes.

6. Est-ce grave ? Où en suis-je aujourd'hui ?

Vous ne savez pas si vous êtes en surmenage, en épuisement ou en burn-out. Vous voulez savoir où vous en êtes vraiment pour arrêter de vous voiler la face, et agir !

⇒ Commencez par le **chapitre 6** : Suis-je en épuisement ?

Les questionnaires et repères proposés vous aideront à faire le point et à mieux situer votre situation actuelle.

7. Mon cerveau me fait peur

Vous oubliez, vous cherchez vos mots, vous relisez plusieurs fois la même phrase, vous avez l'impression d'avoir perdu vos capacités.

⇒ Commencez par le **chapitre 7** : Quand mon cerveau ne suit plus

Ces difficultés sont extrêmement fréquentes dans l'épuisement et, dans la grande majorité des cas, elles sont réversibles.

8. Mon entourage ne comprend pas ce que je vis

Vous avez l'impression de devoir sans cesse vous justifier. Vos proches vous disent : « Tu es pourtant à la maison... », « Tu devrais te reposer et ça ira mieux », « Tu as pourtant l'air d'aller mieux aujourd'hui ».

Vous aimeriez qu'ils comprennent que l'épuisement ne se voit pas toujours, mais qu'il est pourtant bien réel.

⇒ Commencez par le **chapitre 8** : Comment faire comprendre à mon entourage ce que je vis ?

Ce chapitre s'adresse autant à vous qu'à vos proches. Vous pourrez même leur proposer de le lire afin qu'ils comprennent mieux ce que vous traversez, et découvrent comment vous aider concrètement.

Cette boussole est là pour vous aider à trouver une porte d'entrée. Mais n'oubliez pas que tous ces chapitres racontent une seule et même histoire : celle d'un organisme qui a longtemps essayé de s'adapter avant de manquer progressivement de ressources.

Je vous invite donc, lorsque vous en aurez l'énergie, à revenir explorer les autres chapitres. Car plus vous comprendrez votre fonctionnement, plus il vous sera facile d'agir ensuite de manière efficace et durable.

Chapitre 1

Surmenage, épuisement, burn-out... De quoi parle-t-on vraiment ?

Le mot « burn-out » est aujourd'hui partout. On l'entend dans les médias, sur les réseaux sociaux, au travail, dans les conversations entre amis... Il est parfois utilisé pour désigner une simple période de fatigue, un surcroît de stress ou une baisse de motivation passagère. Pourtant, derrière ce même mot se cachent des réalités très différentes.

Certaines personnes traversent quelques semaines particulièrement éprouvantes et récupèrent rapidement après quelques jours de repos. D'autres, au contraire, ont le sentiment de ne plus fonctionner comme avant. Elles perdent progressivement leur énergie, leur concentration, leur capacité à gérer le quotidien, jusqu'à parfois ne plus réussir à accomplir les gestes les plus simples.

Ces deux situations n'ont rien à voir et la première ne relève certainement pas de l'épuisement ni du burn-out. C'est pourquoi, avant d'aller plus loin, il me semble important de préciser de quoi nous parlons réellement. Car l'épuisement ne se résume ni à une fatigue passagère, ni à un manque de volonté. Et le burn-out n'arrive presque jamais du jour au lendemain. Il est le plus souvent l'aboutissement d'un processus progressif, parfois silencieux, qui s'installe au fil des mois, voire des années.

Comprendre cette évolution et son caractère progressif est essentiel.

D'abord, parce que comprendre permet de mieux reconnaître les premiers signaux d'alerte, souvent bien avant l'effondrement. Ensuite, parce que cela aide à déculpabiliser. Beaucoup de personnes pensent qu'elles auraient dû voir les choses venir. Elles se reprochent de ne pas avoir réagi plus tôt. Pourtant, comme nous le verrons dans le chapitre suivant, ce sentiment est souvent trompeur. Lorsqu'un organisme mobilise toutes ses ressources pour continuer à avancer, il devient parfois étonnamment difficile de percevoir que l'on est en train de s'épuiser.

Enfin, comprendre que le burn-out est un processus permet d'accueillir cette bonne nouvelle :

*Ce qui s'est installé progressivement peut aussi,
dans bien des cas, s'améliorer progressivement.*

Avant d'explorer ensemble les mécanismes de l'épuisement, je voudrais donc poser quelques repères simples. Ils nous serviront de fil conducteur tout au long de ce livre.

1. Le burn-out ne tombe pas du ciel

Lorsque l'on parle de burn-out, beaucoup de personnes imaginent un effondrement brutal. Elles pensent à ce jour où elles n'ont plus réussi à se lever, à cette crise de larmes incontrôlable ou à ce moment où leur corps a tout simplement dit « stop ».

Pourtant, ce n'est généralement pas là que le burn-out commence. Ce moment spectaculaire, celui qui pousse enfin à consulter ou qui conduit à un arrêt de travail, n'est bien souvent que la partie visible de l'iceberg. En réalité, l'épuisement s'installe beaucoup

plus discrètement. Pendant des semaines, parfois des mois ou même des années, l'organisme mobilise progressivement toutes ses ressources pour continuer à faire face aux contraintes du quotidien.

Au début, rien ou presque ne laisse penser que quelque chose est en train de se dérégler. La personne continue à travailler. Elle s'occupe de sa famille. Elle honore ses engagements. Son entourage la trouve parfois même particulièrement courageuse ou performante.

Elle-même se dit souvent :

« Je suis fatigué, mais c'est normal avec tout ce que j'ai à gérer. »

« Les vacances vont me faire du bien. »

« Une fois ce projet terminé, tout rentrera dans l'ordre. »

Ces phrases sont tellement fréquentes que j'aurais presque pu les écrire avant même de rencontrer certains patients. Parce qu'elles traduisent toutes la même réalité : **l'organisme compense encore.**

C'est précisément ce qui rend le burn-out si difficile à repérer. Il évolue longtemps sans véritable signe extérieur. Contrairement à de nombreuses maladies, il ne provoque ni fièvre, ni fracture, ni cicatrice visible. La souffrance est d'abord intérieure.

Et tant que le cerveau parvient à mobiliser suffisamment de ressources pour maintenir le quotidien, la personne continue souvent à avancer, sans mesurer le prix que cela lui coûte.

C'est pour cette raison que je préfère parler d'un **processus d'épuisement**, plutôt que d'un burn-out qui surgirait soudainement. Car cette évolution se déroule généralement en trois grandes étapes.

2. Trois étapes d'un même processus

Le surmenage : lorsque l'on tient encore, mais à quel prix ?

Le surmenage correspond à la première étape. Les contraintes augmentent, les journées s'allongent, les responsabilités s'accumulent. La fatigue est bien présente, mais l'organisme parvient encore à compenser. La personne continue à fonctionner. Parfois même très bien. Elle serre les dents, repousse ses limites et fait ce qu'il faut pour que « tout continue à tourner ».

À ce stade, le repos permet encore souvent de récupérer. Mais il devient déjà plus difficile de retrouver pleinement son énergie.

L'épuisement : lorsque les premiers signaux deviennent difficiles à ignorer

Progressivement, la compensation devient moins efficace, car les réserves diminuent. La fatigue ne disparaît plus complètement. Le sommeil devient moins réparateur. La concentration baisse. Les petits problèmes de santé se multiplient.

Certaines journées semblent presque normales. D'autres sont beaucoup plus difficiles.

La personne alterne alors des périodes où elle pense aller mieux avec d'autres où elle a le sentiment de ne plus y arriver.

C'est souvent à ce moment qu'elle commence à chercher des solutions pour continuer à tenir : quelques jours de repos, des compléments alimentaires, davantage de sport, du café, parfois des médicaments ou d'autres stratégies destinées à retrouver rapidement de l'énergie. Certaines de ces aides peuvent être utiles. D'autres ne font que retarder le moment où il faudra véritablement s'arrêter pour récupérer.

Le burn-out : lorsque les ressources sont épuisées

Puis arrive le moment où les mécanismes de compensation ne suffisent plus. Parfois après un événement important. Parfois après une contrariété presque anodine : une réunion compliquée, une remarque, une nuit difficile, une charge supplémentaire.

Le déclencheur semble disproportionné. Mais en réalité, il ne fait souvent que révéler un organisme qui fonctionnait depuis longtemps au-delà de ses capacités.

C'est alors que survient ce que l'on appelle communément le burn-out.

La personne ne parvient plus à mobiliser les ressources nécessaires pour assurer son quotidien. Le moindre effort, qu'il soit physique, intellectuel ou émotionnel, devient extrêmement coûteux.

Ce que beaucoup décrivent comme « un effondrement » n'est donc pas le début du problème. C'est l'aboutissement d'un processus silencieux qui s'est installé bien avant.

Et c'est précisément parce que ce processus est progressif qu'il est si important d'apprendre à le reconnaître **avant que l'organisme ne soit contraint d'imposer lui-même l'arrêt.**

3. Pourquoi existe-t-il encore autant de définitions du burn-out ?

Si vous avez déjà cherché des informations sur le burn-out, vous avez probablement constaté une chose : les définitions ne sont pas toujours les mêmes.

Pour certains, le burn-out est avant tout une conséquence du stress chronique, essentiellement dans le contexte professionnel.

Cette vision, longtemps dominante, est celle que l'on appelle **l'approche psychosociale**.

Pourquoi ce nom ?

Tout simplement parce qu'elle s'intéresse principalement aux facteurs psychologiques et à l'environnement dans lequel évolue la personne : surcharge de travail, manque de reconnaissance, conflits, pression, exigences professionnelles ou personnelles, difficultés organisationnelles...

Pendant longtemps, le burn-out a surtout été étudié par les psychologues. L'objectif était de comprendre pourquoi certaines personnes finissaient par s'épuiser face à des contraintes importantes, comment certains modes de fonctionnement pouvaient favoriser cet épuisement et, surtout, comment prévenir les rechutes.

Cette approche a permis de mieux identifier les facteurs psychologiques impliqués dans le burn-out et a largement contribué à sa reconnaissance. C'est d'ailleurs dans cette perspective que l'Organisation mondiale de la Santé (OMS) le définit comme un syndrome résultant d'un stress chronique au travail qui n'a pas été géré avec succès.

Mais, au fil des années, de nombreux patients ont continué à poser des questions auxquelles cette approche répondait difficilement :

- Pourquoi ai-je l'impression que mon cerveau ne fonctionne plus normalement ?
- Pourquoi suis-je incapable de récupérer, même lorsque je me repose ?
- Pourquoi mon sommeil, ma mémoire, ma digestion ou mon immunité semblent-ils eux aussi se dérégler ?

Ces questions ont conduit les chercheurs à s'intéresser davantage à ce qui se passe concrètement dans l'organisme lorsqu'un état de stress se prolonge pendant des mois, voire des années :

Anxiété, surmenage, burn-out... ce n'est pas que dans la tête, l'épuisement est une réalité physiologique.

Ce livre vous donne les clés pour comprendre les causes nerveuses et hormonales des symptômes de l'épuisement, repérer et interpréter les signaux d'alerte physiologiques avant qu'il ne soit trop tard.

Dans cette nouvelle édition, Cathy Assenheim vous offre également :

- des questionnaires pour **faire le point sur votre état** ;
- des outils émotionnels renforcés pour **mieux gérer anxiété et débordements** ;
- un guide pour vous orienter et **trouver les professionnels adaptés** ;
- de nouveaux outils pour **éviter la rechute et retrouver durablement l'équilibre** ;
- des conseils pour **renforcer l'axe intestin-cerveau** selon les dernières avancées médicales ;
- des stratégies inédites pour **dialoguer avec vos proches et votre environnement professionnel**.

Suivez le **programme d'action globale en 4 semaines** pour agir tant sur le corps que sur la tête : organiser vos journées pour vous économiser, réguler votre système nerveux, calmer l'anxiété, gérer vos émotions, diminuer les troubles du sommeil, adapter votre alimentation, choisir les compléments alimentaires adéquats...

... Et retrouvez un niveau d'énergie optimal !



Cathy Assenheim est psychologue clinicienne, spécialisée en neuropsychologie. Elle s'intéresse particulièrement à la compréhension du stress et de ses conséquences.

www.cathyassenheim.com



Retrouvez aussi

19,90 €

Rayon : Santé bien-être

ISBN : 978-2-807-37186-6



9 782807 371866

De Boeck Supérieur s'engage
durablement
pour l'environnement

