



Les 7 étapes de mon burn out

01.

Le déni



J'ai longtemps refusé de voir les signes, je n'en parlais pas,

Et je faisais en sorte de toujours garder le sourire



02.

La panique

→ J'ai compris le problème quand plusieurs personnes m'ont sincèrement demandé comment j'allais,

Et quand je me suis mise à pleurer en pensant au travail



03.

La fatigue



Je dormais mal, j'avais envie
de rien, mais j'étais épuisée

*(Si si, je vous jure, j'ai fini comme
ça ←)*



04.

La colère

- Je m'en suis voulu d'avoir abandonné mon équipe,
Et de ne pas m'être écoutée plus tôt



05.

La tristesse



Plusieurs années dans ce travail où j'ai tout donné qui part en fumée,

La frustration de tout voir s'évanouir en un clin d'oeil



06.

L'acceptation

→ OK,

Deuxième burn out, ce n'est pas rien,

Mais ça ne me définit pas,
Je vais me relever,

Et je n'ai plus peur de dire
que j'ai (re)fait un burn out.



07.

La détermination



Je me suis relevée,
je suis forte,
Je vais passer cette mauvaise
période,
Et me fixer un nouvel objectif

*Et pour l'occasion, mon avatar
doit prendre toute la page,
Tout comme mon courage doit
prendre toute sa place
aujourd'hui*