





Tel: 03 80 50 53 47

Urgences 24h/24h et 7j/7
06 70 22 50 70

*Site:
www.aidentreprise.fr

En cas d'idées noires ou d'idées suicidaires, appelez d'urgence l'un des numéros suivants :

- ↓ SUICIDE ÉCOUTE : 01 49 39 40 00
- ↓ Le numéro national de prévention du suicide : 3114

7) Voici le site de 60000 Rebonds.
Vous pourrez les contacter de la part de l'Observatoire Apatok. Mais uniquement dans le cas où vous ne pourrez pas sauver votre entreprise, ou si vous réfléchissez à déposer le bilan de votre entreprise.

<https://60000rebonds.com/je-veux-continuer/>

8) Voici les références des applications et livres qui peuvent vous aider au niveau de la gestion du stress et de votre bien-être physique et mental.

*Voici des applications de psychothérapie TCC qui semblent être efficaces et qui peuvent être un système qui vous conviendrait.

*Easymy (plus d'infos ici : <https://www.easymy.fr/>) -> Celle-ci me paraît être la meilleure.

*Mindax

*Soutien psy avec mon sherpa

*Au niveau des techniques bien-être à essayer, vous avez :

- La cohérence cardiaque (application gratuite "Respiralax +")
- La méditation pleine conscience (application "Petit bambou" ou "Calm" ou chaîne youtube "Mindful attitude")

*Voici quelques livres que je peux vous conseiller (prix) :

- "La clé de votre énergie" : Natacha Calès, éditions Albin Michel
- "Je réinvente ma vie" : Jeffrey E. Young, collection Les éditions de l'homme (<http://jeheci.blogspot.com/2017/01/je-reinvente-ma-vie-je-veux.html>)
- "Les secrets d'un bon sommeil" : Céline Bracon Daboussy, collection Jouvence
- "Les 50 règles d'or de la pensée positive" : Laïla Gallo, collection Les mini Larousse
- "Les 50 règles d'or pour ne pas stresser" : Helen Monnet, collection Les mini Larousse
- "Les 50 règles d'or anti-burnout" : Laïla Gallo, collection Les mini Larousse
- "Se libérer des pensées parasites" : Jean-Yves Arrivé, collection Larousse poche
- "No stress! Exercices pour rester zen en toutes circonstances" : Gilles Deshayes, collection petit carnet bien-être Larousse
- "Pensée positive! Exercices pour s'entraîner au bonheur" : Laïla Gallo, collection petit carnet bien-être Larousse
- "Lâcher-prise! Exercices pour développer confiance et sérénité" : Helen Monnet, collection petit carnet bien-être Larousse

- Les ouvrages de Christophe ANDRE et de Frédéric FANGET (bâtine de soi, confiance en soi et affirmation de soi)

Il existe d'autres livres et cahiers d'exercices dans le même style, donc n'hésitez pas à en essayer d'autres.

N'hésitez pas à revenir vers moi en cas de besoin, et surtout prenez soin de vous.
Et je serai ravi d'avoir de vos nouvelles dans les mois qui viennent.



LE PORTAIL DU **REBOND** DES ENTREPRENEURS



N° Vert 0 805 691 880

7 JOURS/7 - 24 HEURES/24



Téléchargez notre application



App Store



Google Play

Intérêts sociétaux et pratiques

- Les technologies de l'information et de la communication (TIC) sont présentes dans la vie privée et surtout dans la vie professionnelle

(UIT, 2022)

- Rapports sur les impacts négatifs des TIC au travail sur la santé et le burnout

(Eurofound et OIT 2017 ; OIT, 2019, 2020)

- France : Premier pays à instaurer un droit à la déconnexion

(Léglfrance, 2016)

- Les dirigeants d'entreprises sont parmi les plus grands utilisateurs des TIC

(CAS et DGE, 2012)

**331 emails reçus par
semaine pour les
dirigeants**

(OICN, 2023)

60





Littérature

Aucune étude sur le post burnout des entrepreneurs

Le post burnout des salariés

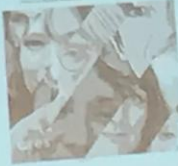
Individu		Organisation	
+	-	+	-
• Soutien social • Attitude envers le travail • Caractéristiques individuelles • Sommeil de qualité • Retour au travail différent	• Symptômes restants • Retour trop rapide • Environnement privé • Coping d'évitement • Image de soi négative • Névrosisme	• Relations favorables • Adaptation des conditions de travail • Politique efficace • Sentiment de contrôle • Culture organisationnelle favorable	• Culture organisationnelle non favorable • Faible contrôle • Procédures administratives

Littérature

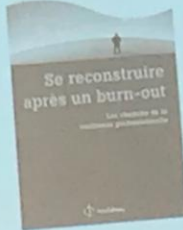
Le post burnout des salariés

Illustration
Gilles Le Barz

Réussir son burn-out
Régénérer ses ressources



Sabine Bataille



S. Bataille (2014) RPBO®

« Artistes... incompris »	« Ambitieux... désenchantés »	« Aveuglés du travail...des funambules en équilibre précaire »
Déplacement centralité Refus de se définir à nouveau par la sphère pro	Déplacement centralité Le travail participe seulement à l'équilibre	Centralité forte, économique et personnelle

Mise en perspective avec la typologie de S. Bataille

« Artistes... incompris »	« Ambitieux... désenchantés »	« Aveuglés du travail...des funambules en équilibre précaire »	Centralité forte, mais reconnaissance des dangers qu'elle entraîne. Tentative de déplacement + Modification de l'organisation du travail
Déplacement centralité Refus de se définir à nouveau par la sphère pro	Déplacement centralité Le travail participe seulement à l'équilibre	Centralité forte, économique et personnelle	

La carte de France de Amarok e-Santé

Maxime BRISOT
IGE Labex Entreprendre et Webeautiful





































