

Faire un point sur soi -

In Reconnaître le Burn-out.

Agir contre l'épuisement émotionnel et psychique et se retrouver. Paris : Eyrolles.

Les questions à se poser pour débiter...

Pour vous permettre de faire un point sur ce que vous êtes, à un moment donné, vous pouvez vous poser les questions suivantes :

Qui suis-je ? Quel type de travailleur, de parent, de sportif, etc. ?	Comment me décrire ? En situation de travail, de parent, d'aidant, etc.	Quels sont mes besoins ?

La principale difficulté de l'exercice ici est de répondre à ses besoins pour estimer, ensuite, s'ils sont satisfaits ou non. L'attitude de pleine conscience et d'ouverture permettra d'aller plus loin qu'une réponse intellectualisée.