

Le rôle du corps dans le traitement du burnout

Conférenciers des ateliers:
Sebastian Haas et Beatrice Sigrist Charbonnier

6e SEB Symposium, Centre Paul Klee, Berne
2. novembre 2023



SWISS EXPERT NETWORK ON BURNOUT
GRUPPO SVIZZERO DI ESPERTI SUL BURNOUT
RÉSEAU SUISSE D'EXPERTS SUR LE BURNOUT
SCHWEIZER EXPERTENNETZWERK FÜR BURNOUT

Introduction

Lors de l'atelier sur le "corps dans la thérapie du burnout", nous avons, entre autres, établi un axe imaginaire subjectif dans l'espace avec les participants, allant de 1 (bas) à 10 (haut).

Nous avons demandé aux participants de se positionner sur cet axe et de nous fournir des réponses à deux questions en se plaçant sur l'axe:

1. Quelle est pour vous la place centrale du corps dans la thérapie du burnout?
2. Dans quelle mesure utilisez-vous déjà des outils pour impliquer le corps dans la thérapie du burnout ?

Lors de ces constellations, il s'est avéré que 1. l'implication du corps est considérée comme très centrale, c'est-à-dire importante dans la thérapie du burnout. Il existe également des outils tels que la biofeedback, qui montrent que lors d'une pensée négative, la fréquence cardiaque et le pouls augmentent, etc. Il a été évident que 2. les outils permettant d'intégrer le corps ne sont pas encore largement utilisés ou suffisamment connus des participants, bien que l'intérêt soit présent.

Nous reconnaissons la nécessité d'agir. Si cela vous intéresse, nous pourrions organiser un atelier/zoom sur le thème: Quels sont les outils disponibles? Qu'est-ce qui est bon pour commencer?

Si cela vous intéresse, veuillez vous adresser directement à beatrice@sigristcoaching.ch.

5 niveaux de perception Corporelle (flipchart):

