

Parcours Santé

*Soigner son
burnout*



L'épuisement.

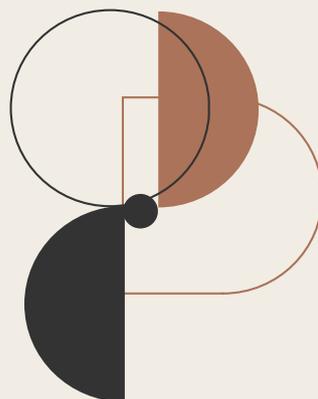
Cette dernière décennie, et plus encore depuis la pandémie, la manière d'investir les espaces temps de nos vies a été profondément bousculée, chamboulée. Les limites des espaces (travail, domicile), des temps (travail, famille, loisirs, temps pour soi), des niveaux d'attention (veille/éveil, repos/activité) sont souvent poreuses.

La répartition de notre énergie et de notre force de vie peut être déséquilibrée, voire épuisée, jusqu'à certaines fois, en arriver à ce qui est couramment appelé :

- **Burn-out** : épuisement par sur-investissement,
- **Bore-out** : épuisement par ennui,
- **Brown-out** : épuisement par perte de sens,
- **Blur-out** : épuisement par perte de repères

Quel que soit le type d'épuisement, les manifestations font état d'un déséquilibre dans les différentes sphères de la vie. Tous les systèmes peuvent être impactés, ceci de manière subtile, imperceptible, souvent au début, puis de manière criante par la suite. A l'intérieur même de l'individu qui vit cela, ce sont **toutes ses dimensions qui peuvent être touchées : physiologique et corporelle, émotionnelle, cognitive... créant des déséquilibres sur le plan familial, social et/ou professionnel.**

Ces moments sont des traversées, et bien souvent des invitations à se redécouvrir autrement, à déconstruire et à reconstruire. Pour cela, alors même que les états d'épuisement font ressentir une urgence dans le fait de « trouver des solutions », il est important de prendre le temps, de s'écouter, de se regarder, de se ressentir... de faire évoluer les filtres à travers lesquels nous avons l'habitude de nous « réfléchir » ... et d'être soutenus.



NOS **ACCOMPAGNEMENTS**

Les thérapeutes du 6B font alliance pour vous soutenir dans votre démarche de mieux-être. Pour cela nous proposons un accompagnement à la fois psychologique et corporel, selon vos besoins et vos préférences, dessiné avec vous sur-mesure sur **4 à 6 mois**.

ACCOMPAGNEMENT PSYCHO-ÉMOTIONNEL

- Psychothérapie (EMDR, hypnose, analytique...)
- Psychoéducation
- Neurofeedback
- EFT (Emotional Freedom technique)

ACCOMPAGNEMENT CORPOREL

- Ostéopathie
- Massages (Shiatsu, Tuina)
- Acupuncture
- Bilan et accompagnement nutritionnel
- Naturopathie

ACCOMPAGNEMENT À LA REPRISE

- Coaching
- Bilan de potentiels

LE COLLECTIF

Venir au 6B c'est également rejoindre une communauté soutenance. Nous proposons des cercles et ateliers en collectif. La bienveillance du groupe fait du collectif un cadre sécurisant pour évoluer à son rythme.



L'ÉQUIPE DU **6B****Aude Durand**

Psychologue
clinicienne & coach
Dirigeants

**Pierre Gardoni**

Ostéopathe
intégratif

**Lorène
Ferrandès**

Neuroatypie,
neurofeedback

**Lucie Storchan**

Coach & praticienne
EFT

**Rebecca
Herzbrun**

Psychologue
clinicienne

**Laëtitia**

Nutritionniste
diététicienne

Vous êtes pris en charge par une équipe qui a l'habitude de travailler ensemble en plaçant chaque patient.e au centre de sa pratique.

Nos piliers

A chacun son rythme : nous respectons le rythme qui convient à chaque patient.e

Un lieu ressource : nous avons pensé le 6B comme un espace participant au soin. Les matériaux naturels utilisés pour la restauration écologique du lieu en font un espace de ressourcement, de respiration et d'intimité bienveillante.

La santé intégrative : la tête, le corps, le coeur sont reliés et s'influencent mutuellement en nous. Nous reconnaissons la puissance de ces interactions dans les accompagnements que nous proposons.

Nous utilisons de manière conjointe des médecines conventionnelles, des médecines complémentaires et de la médecine du mode de vie. Nous proposons des pratiques de santé validées, centrées sur le patient et dispensées en équipe pluridisciplinaire.

Confidentialité : nous attachons grand soin à la déontologie professionnelle.

Nous contacter

www.le-6b.fr

lucie.storchan@gmail.com

0637421598

