

**Quel est le message du burnout, selon vous ?**

Le burnout est là pour vous dire que vous n'êtes plus à la bonne place dans votre vie, qu'elle soit professionnelle ou privée. Il survient souvent à la quarantaine ou la cinquantaine, lorsque nos vies sont bien établies, et que l'on n'a plus forcément envie d'en changer. On arrive alors dans un certain déni de soi-même, et le burnout est là pour nous montrer une réalité que nous nous refusons à voir.

**“ Je pense que le burnout se développe sur un terrain favorable ”****Pour vous, le burnout peut être une belle opportunité...**

Oui, tout à fait ! Il est difficile à accepter dans un premier temps, mais ensuite, il s'agit d'une chance fabuleuse pour repenser sa vie, revoir son job de façon différente ou d'en changer. Cela nous permet, pour la suite de notre parcours, d'être davantage en adéquation avec nous-mêmes. Bien-sûr, il peut encore y avoir des moments de faiblesse par la suite, mais grâce au burnout, on met en place une boîte à outils efficace à laquelle on a accès en continu.

**En quoi consiste la méthode que vous avez mise en place K.I.N.N.A ?**

Il s'agit d'une approche holistique et innovante développée autour de cinq piliers et de onze astuces. Le « K » renvoie à la kinesthésie, c'est-à-dire le mouvement. Il y a lieu de bouger, mais aussi de prendre le temps de se reposer en profondeur. Lors d'un burnout, on est en état d'épuisement total. Ensuite, petit à petit, on peut se remettre en mouvement lors de balades dans la nature ou en pratiquant le yoga ou le Qi Gong.

**Et le « I » est celui de l'intuition...**

Effectivement. Il renvoie à l'écoute active de son corps et de son ressenti, mais aussi à la pratique de la méditation, qui nous permet de jeter un autre regard sur les choses en permanence. L'écriture peut aussi être un bon moyen de se centrer. Je l'ai beaucoup pratiquée lors de mon burnout, car j'ai compris qu'il valait mieux coucher sur papier mes états d'âme plutôt que d'en parler à des personnes qui, de toutes façons, ne comprendraient pas. J'ai même dévié vers l'écriture automatique, qui est pure intuition. Je traite cette partie grâce aux fleurs de Bach (pour la gestion des émotions) et, dans une moindre mesure, par l'EFT (Emotional Freedom Techniques).

**En quoi consistent les deux « N » ?**

Le premier est lié à la naturopathie, c'est-à-dire la nature, l'air, l'eau et l'alimentation. Cette dernière est prépondérante. À ce sujet, j'ai pris des cours avec Pol Grégoire, avant de

proposer mes propres cours de cuisine. Il s'agit d'un mélange d'aliments crus et cuits à basse température. On ne le dira jamais assez : la nutrition est essentielle pour être en santé et, par extension, sortir d'un burnout. Le second « N » renvoie au non-jugement, issu des 4 accords toltèques, auxquels je fais référence dans ma méthode. Il s'agit aussi de l'écoute de soi, de l'identification de ses besoins profonds, de l'empathie pour soi et pour l'autre etc.

**La dernière lettre, le « A » possède une dimension toute particulière...**

Oui, car il s'agit du « A » de l'Amour avec un grand A. L'Amour comme source de tout, comme ingrédient principal de votre vie. L'Amour de soi. L'Amour de l'Autre... Dans ce cadre, je pratique un soin énergétique encore peu connu et proche du reiki (mais qui a ma préférence) : le LaHoChi. Ce soin procure une sensation très puissante. Les patients en sortent relaxés et parfois libérés de leurs douleurs...

**Selon vous, comment peut-on expliquer cette « épidémie » de burnout dont on ignorait totalement l'existence il y a encore deux ou trois décennies ?**

Je pense que l'on est à l'heure actuelle pressés comme des citrons dans la sphère professionnelle, beaucoup plus qu'il n'y a vingt ou trente ans. De plus, on souffre d'un manque de reconnaissance et de rapport à la personne. Des valeurs qui, si elles ne sont pas reconnues, mènent tout droit à l'épuisement physique et émotionnel. Au burnout.

**Vous avez écrit un livre, « Guérir d'un burnout par soi-même ». En quoi peut-il aider les personnes qui sont « en plein dedans » ?**

Il s'agit d'un ouvrage court, simple et abordable truffé d'astuces et de conseils pour pouvoir accompagner sur la route de la guérison les personnes frappées par un burnout. Ce livre est avant tout le résultat de réflexions profondes qui m'ont amenée à guérir par moi-même. Son objectif est aussi d'accepter le burnout comme une prise de conscience pour transformer sa vie afin qu'elle soit plus en harmonie avec ses valeurs profondes.



L'ouvrage est disponible via le site [www.guerirdunburnout.com](http://www.guerirdunburnout.com)

Virginie Stassen  
Journaliste