

APRÈS LE BURN-OUT

**Ce qu'elles ont
découvert, qu'on ne
leur avait jamais dit.**

Trois femmes cadres.

Trois parcours.

La même certitude :

**Renaître n'est pas
automatique.**

C'est un choix.

PHENIX AMAZONE

par Marie Gonand



TU CROIS QUE C'EST TROP TARD POUR TOI ?

Tu n'es pas obligée de rester seule après ton burn-out.

Tu crois peut-être que :

- tu devrais t'en sortir sans aide.**
- tu as épuisé toutes les solutions.**
- c'est trop tard.**

Ces femmes pensaient la même chose.

Leur histoire pourrait être la tienne.

NATHALIE

Grâce à Marie, j'ai compris que je pouvais, je devais même ne pas rester seule face à des difficultés et oser, à nouveau après un burn-out redemander de l'aide.

Ce syndrome d'épuisement nous affecte profondément. Après avoir retrouvé une vie "normale", nous restons cependant fragiles.

Exposés à de nouvelles situations déstabilisantes, nous pouvons très vite rechuter malgré le chemin parcouru pour se rétablir."

NATHALIE - CE QU'ELLE A DÉCOUVERT

Lors de ma première discussion avec Marie, ce qui m'a le plus marquée c'est sa capacité à reformuler de manière bienveillante mes ressentis.

Elle a témoigné d'une compréhension juste. Elle a su, avec ses mots, clarifier la situation que je vivais.

Et ses mots ont fait écho en moi.

"Dites seulement une parole et je serai guérie..."

NATHALIE - LE TOURNANT

“Avant de contacter Marie, j’étais enfermée dans la peur et dans toutes sortes de peur : peur du rejet, peur du jugement...

Je ne souhaitais plus me confier à un coach, à un psychologue, à un psychiatre.

Je pensais après le burn-out avoir fait le tour de tous mes problèmes.

Et un jour, un post de Marie sur LinkedIn.

Marie est l’une des rares personnes à aborder l’après burn-out.

Alors je l’ai contactée. Nos deux séances de discussions m’ont été précieuses. Avec bienveillance et simplicité, Marie m’a redonné l’en-VIE.”

PHENIX AMAZONE - Marie Gonand

 **RÉCUPÉRER, CE N'EST PAS RENAÎTRE.**

**Si tu n'oses pas demander de l'aide,
tu restes fragile.**

**Le burn-out détruit et laisse une
faille,**

que tu dois refermer consciemment.

CHRISTEL

“J'ai réalisé que chaque personne le vivait différemment.

J'ai aussi pris conscience que c'était long, plus que ce que je ne l'imaginais quand j'ai vu depuis combien de temps certaines femmes étaient malades... et comme j'ai eu l'habitude d'être très speed, même si c'est triste pour les autres personnes dans le même cas que moi, à un stade plus ou moins avancé, je me suis sentie moins seule et moins "bête" d'être dans cet état.”

PHENIX AMAZONE - Marie Gonand

CHRISTEL - CE QUI L'A AIDÉE

“Le non jugement, le test qui a conforté ce que je ressentais déjà au fond de moi dans mon avancée.

Voir comment chacune pouvait le vivre.

Ton écoute Marie et le temps que tu accordes pour ces femmes fortes qui ont craqué.”

PHENIX AMAZONE - Marie Gonand

CHRISTEL - SES DOUTES

“Avant de prendre contact j'ai hésité car je ne voulais pas que l'on me force la main à payer un programme.

En parler avec Marie m'a fait prendre conscience qu'elle connaissait vraiment le sujet et que d'autres personnes ont déjà vécu et vivent ce que je vis.

Cela rassure et apporte de la douceur dans la tempête.”

PHENIX AMAZONE - Marie Gonand

 **TU N'ES NI “BÊTE” NI FAIBLE.**

**Tu es juste une femme
qui a besoin
d'un cadre sûr
pour se relever sans
culpabilité.**

MURIEL

“Je tenais tout d'abord à te remercier pour nos échanges.

Ils me font prendre conscience de plein de choses, positives notamment et ça me fait beaucoup de bien.

J'ai besoin de temps pour "infuser" et me demande parfois si je suis à la hauteur de ce coaching mais je poursuis l'aventure avec enthousiasme et sans pression pour l'instant.”

MURIEL - CLARTÉ ET MOUVEMENT

“Tu m'aides à prononcer des mots que j'ai souvent en tête mais de façon diffuse.

Tu m'aides à ordonner ma pensée et à structurer un chemin de progression.


Je me sens en mouvement et rien que ça c'est extrêmement agréable et encourageant.”

PHENIX AMAZONE - Marie Gonand

MURIEL - TOTALE CONFIANCE

“Je me sens aussi en totale confiance avec toi et je pense que tu le perçois clairement à travers nos échanges.

C'était, pour moi, une condition indispensable pour que je puisse faire un bout de chemin avec toi.”

 **RENAÎTRE,
C'EST OSER
SE SENTIR DIGNE
DE CONFIANCE
ET
DE MOUVEMENT.**

**C'est ne plus se
contenter de survivre
sans flamme.**

PHENIX AMAZONE - Marie Gonand

TOI AUSSI, TU PEUX RENÂÎTRE.

**Si tu sens que quelque chose s'éteint
doucement en toi...**

**Si tu as peur que ce soit ça, ta vie
maintenant...**

Sache que tu n'es pas seule.

**Tu peux, toi aussi, retrouver l'élan, la
confiance et l'envie.**

***Et si c'était le bon moment pour trouver ton
Phénix ?***

PHENIX AMAZONE - Marie Gonand

 **RÉSERVE TON BILAN PHENIX
MAINTENANT.**

Un entretien confidentiel et offert.

**30 mn pour poser les premières pierres
de ta régénération.**

Pas un simple échange.

Un point de bascule.

Prendre rdv :

<https://mariegonandcoaching.youcanbook.me/>

PHENIX AMAZONE - Marie Gonand

Marie Gonand

**Créatrice de
PHENIX AMAZONE**

**J'aide les femmes
leaders à se
régénérer après un
burn-out.**



PHENIX AMAZONE - Marie Gonand