



**Delphine Bourgeois**

Massothérapeute  
0498 63 38 49  
[www.delphinebourgeois.eu](http://www.delphinebourgeois.eu)



*À l'image du déséquilibre planétaire qui se dessine entre les ressources disponibles et nos exigences, comme un étrange reflet, de plus en plus d'individus sont victimes d'un burnout !*



Le burnout survient lorsqu'un **déséquilibre** entre nos **ressources internes** ou **externes** et les **exigences internes** ou **externes** nous empêche de répondre à une **demande**. En tant qu'**individu singulier**, nous ne sommes **pas tous égaux** pour faire face à ces exigences, que nous nous imposons parfois dans notre quête d'épanouissement et dans l'obligation que nous nous infligeons à nous surpasser en permanence. Ce déséquilibre nous conduit d'abord à un stress, qui non résolu devient chronique, puis nous entraîne vers l'épuisement physiologique, psychologique, émotionnel et aboutit à la perte de notre identité, de nos repères et de notre humanité.

***“ Lors du burnout, comme dissociés de nous-mêmes, nous pouvons perdre complètement les sensations de faim et de satiété ”***

Dans cette course éperdue, notre corps physique est utilisé comme un bolide, ses besoins étant souvent ignorés, oubliés dans la fuite en avant (le burnin) ! Lorsque le burnout survient et que le bolide s'est fracassé, apparaissent des atteintes somatiques spectaculaires, parfois irrémédiables. Des marqueurs physiologiques témoignent de l'état du burnout. Les surrénales épuisées ne peuvent plus synthétiser suffisamment de **DHEA** (l'hormone de la vitalité, du bien-être, jouant un rôle dans la densité osseuse ainsi que dans l'affûtage cognitif). De même, après une première phase d'hypercortisolémie, le **cortisol**, synthétisé également par les surrénales, est au plus bas. Néfaste en excès, il est cependant indispensable au bon fonctionnement de l'organisme (par exemple dans la modulation de l'inflammation).