

Ostéopathie & Burn out : accompagner le corps et l'esprit dans l'épuisement

Publié le 07 mars 2023

Le **Burn out** est un **épuisement** profond, à la fois physique, mental et émotionnel, souvent causé par un stress prolongé, notamment au travail. Fatigue chronique, troubles digestifs, douleurs, anxiété... les symptômes sont multiples. **L'ostéopathie** peut accompagner en douceur, en complément d'un suivi médical et psychologique.

Comprendre le Burn out

Le **Burn out** résulte d'un déséquilibre prolongé entre les exigences (professionnelles ou personnelles) et les ressources de la personne. Il s'installe progressivement et peut toucher tout le monde : salarié(e), parent, soignant(e), étudiant(e)...

Parmi les **causes** fréquentes : Charge de **travail** trop élevée, **stress** chronique ou environnement toxique, manque de reconnaissance, manque de soutien social, difficulté à poser des limites.

👉 Les conséquences touchent le corps autant que le **mental**. Le **Burn out** n'est pas « dans la tête », c'est un vrai signal d'alarme global du corps.

Quels sont les symptômes d'un Burn out ?

Les signes du **Burn out** sont souvent discrets au départ, puis s'intensifient. Ils varient selon le terrain et l'histoire de chacun(e), mais on retrouve fréquemment :

- **Fatigue** persistante, même après le repos, troubles du sommeil (insomnies, réveils fréquents)
- **Douleurs** diffuses : maux de tête, tensions dans le dos ou le thorax
- Troubles digestifs : remontées acides, inconfort abdominal
- Hypersensibilité **émotionnelle**, pleurs fréquents
- Sentiment de vide, **isolement**, difficulté à se relier aux autres

Quel est le rôle de l'ostéopathie dans le Burn out ?

L'ostéopathie ne traite pas directement le Burn out, mais elle accompagne le corps dans la récupération :

- Libération des **tensions** physiques (épaules, dos, diaphragme)
- Soulagement des troubles digestifs (reflux, nœud à l'estomac, transit)
- Amélioration du **sommeil** et de la respiration
- Travail crânien pour apaiser le système nerveux
- Diminution du **stress** par des techniques manuelles relaxantes et adaptées

👉 **Chaque séance est adaptée** à l'état physique et émotionnel du patient. L'objectif est de relâcher les tensions, de redonner de la mobilité au corps et de l'apaisement au mental, sans jamais forcer.

Conseils complémentaires pour accompagner un Burn out

- Consulter un(e) médecin pour un suivi adapté (psychologue, sophrologue etc.)
- Prendre du repos sans culpabilité, revoir ses priorités et alléger son quotidien
- S'entourer de personnes bienveillantes
- Pratiquer des activités douces : marche, respiration, méditation

À Levallois-Perret, une ostéopathe à votre écoute pour accompagner les états de Burn out

Vous vous sentez concerné(e) ? Une prise en charge ostéopathique douce et respectueuse peut vous aider à retrouver de l'apaisement et de l'énergie, en complément de votre suivi médical.

L'ostéopathie ne remplace pas un accompagnement médical. En cas de détresse psychologique, parlez-en à votre médecin ou à un professionnel de santé mentale.

https://www.instagram.com/p/CpfwdSFIJpy/?utm_source=ig_web_copy_link&igsh=MzRIODBiNWFIZA==