



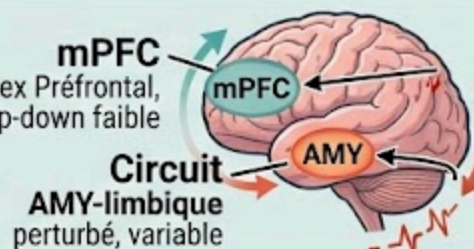
BURN-OUT : LES 7 ÉTAPES DE RÉCUPÉRATION NEUROBIOLOGIQUE

CE QUE LE CERVEAU MONTRE VRAIMENT + LE PARCOURS DE RÉCUPÉRATION

=== LE MÉCANISME (Les 3 Vérités à Retenir) ===

- Le cortisol n'est pas toujours élevé (mythe déconstruit).
- Pas de signe unique : un profil fronto-limbique perturbé, variable.
- Les altérations sont partiellement réversibles.

mPFC
médial Cortex Préfrontal,
contrôle top-down faible



1 1• Sortir de l'exposition chronique → Stoppe l'alerte permanente
→ Délai: Préalable

2 2• Restaurer le sommeil → Restaure la connectivité préfrontale
→ Délai: Sem. 1-4

Mémoire consolidée
émotionnelle, sommeil
et restauration AMY



3 3• Exercice aérobic → ↑ BDNF, neuroplasticité
→ Délai: Sem. 2+

BDNF neuroplasticité,
renforce tout le circuit



4 4• Réduire la charge cognitive → Répit du préfrontal surchargé → Délai:
Continu préfrontale, soulage l'AMY

Réduction charge



5 5• TCC + accompagnement → Réversibilité fronto-limbique
→ Délai: Mois 1-3

Circuit fronto-limbique
en cours de réversion



6 6• Régulation émotionnelle → Renforce le contrôle préfrontal

Contrôle préfrontal renforcé,
désensibilisation de l'AMY



7 7• Retour progressif au travail → Prévient la rechute → Délai: Mois 3+

Réintégration graduelle,
prévient l'overdrive AMY



Les 3 rythmes de récupération : subjective (semaines) → fonctionnelle (mois) → biologique (plusieurs mois). Reprendre trop vite = cause n°1 de rechute.