

Épanouissement

Sabine Bataille  
Préface de Jean-Christophe Sez nec

2<sup>e</sup> édition

## Se reconstruire après un burn-out

Les chemins de la résilience professionnelle

**Burn-out** : l'épuisement mental est non seulement tabou mais aussi difficile à diagnostiquer car souvent dissimulé par de multiples paravents physiques. Il y a pourtant **des moyens de le surmonter et de retrouver une vie professionnelle de qualité**. Dans cet ouvrage, vous trouverez les clés de ce travail de résilience professionnelle. L'auteure, spécialisée en gestion de carrières et en transitions professionnelles, a développé **une démarche sur laquelle vous appuyer pour agir en fonction de votre situation personnelle. Des premiers signaux d'alerte**, sans théorie inutile, elle aide à poser les jalons d'un retour solide et durable sur le marché de l'emploi.

Ce guide, salué par les professionnels et faisant référence, intéressera aussi toute personne devant agir à titre professionnel pour la prévention de l'épuisement professionnel et/ou sa guérison : médecin, coach, manager, RH, psy.

*« Un superbe manuel, accessible à tous et très visuel, qui va au-delà de l'explication des causes du burn-out ; il démontre très clairement comment nous pouvons nous remettre sur les rails de la vie. »*

Dr Jean-Christophe Sez nec,  
médecin psychiatre, président de l'AFSCC



### Sabine Bataille

Sociologue du travail, coach et thérapeute, elle est membre et intervenante à l'AFTCC. Après avoir piloté des dispositifs RH de mobilité pour de grandes entreprises et PME au sein de l'Apec, elle anime des sessions de formation auprès des Services de Santé au Travail et intervient également en conseil individuel sur les dispositifs de Qualité de Vie au Travail. Elle a fondé le cabinet RPBO. [www.RPBO.fr](http://www.RPBO.fr)



9 782729 614898

1822260  
ISBN 978-2-7296-1489-8

 InterEditions

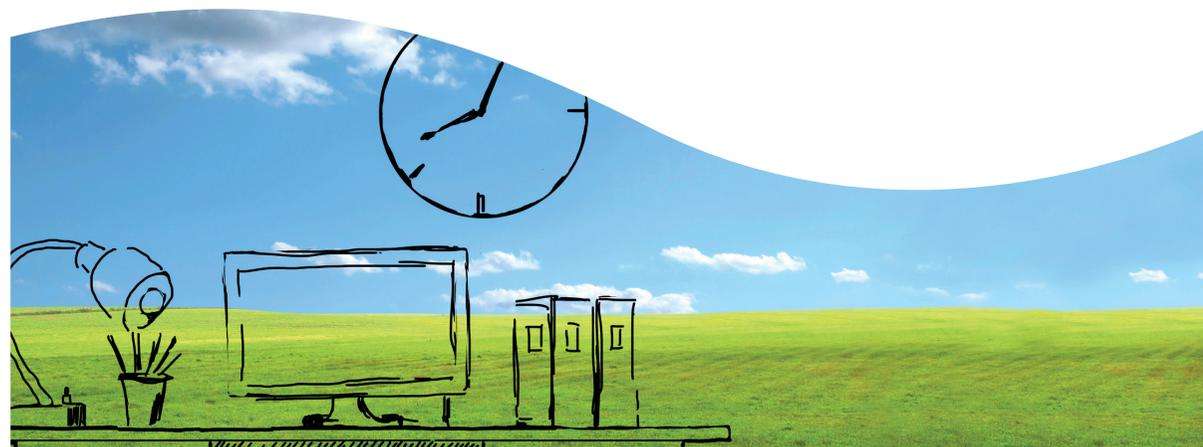
[www.intereditions.com](http://www.intereditions.com)

Sabine Bataille

Se reconstruire après un burn-out



Sabine Bataille



# Se reconstruire après un burn-out

Les chemins de la résilience  
professionnelle

2<sup>e</sup> édition

 InterEditions