

SOMMAIRE

Introduction	1
<i>Comment se reconstruire après un burn-out</i>	

Première partie

LE TEMPS DU DÉCROCHAGE

La chute dans le précipice

1. UN CHAGRIN D'HONNEUR... TABOU	7
<i>Paroles de survivants</i>	
2. À VOS RISQUES ET PÉRILS	19
<i>Écouter les signaux d'alarme</i>	
3. LA CHUTE DANS LE VIDE	53
<i>Envers et contre tout</i>	

Deuxième partie

LE TEMPS DE LA RECONSTRUCTION

S'arrêter pour retrouver ses forces...

La traversée du désert

4. LA FÊLURE, LA CICATRICE	85
<i>Un coup de canif au contrat</i>	
5. LES CHEMINS DE LA RÉSILIENCE	103
<i>La méthode de reconstruction</i>	
6. SE RECONSTRUIRE	127
<i>Les étapes à travers le temps et l'espace</i>	

*Troisième partie***LE TEMPS DU RETOUR***Remonter sur scène en se protégeant*

7.	LE TEMPS D'Y PENSER	147
	<i>L'aire de projection</i>	
8.	RÉÉCRIRE LE SCÉNARIO POUR ÉVITER LA RECHUTE	161
	<i>Une nouvelle équation dans votre vie</i>	
9.	NE PAS OUBLIER POUR SE PROTÉGER	179
	<i>Prévenir les rechutes</i>	
	Conclusion	195
	<i>À l'aube d'une nouvelle vie professionnelle</i>	
	Postface	199
	<i>Mesdames et Messieurs des Directions des Ressources Humaines</i>	
	Annexe	203
	Bibliographie	209
	Liste des exercices	213
	Table des matières	215