

10 habitudes pour éviter le burn-out

Prendre soin de soi en tant que manager est une démarche nécessaire. Elle exige l'adoption de réflexes simples mais dont l'efficacité repose sur la régularité.

Voici 10 habitudes clés pour prévenir l'épuisement, garder le cap et cultiver un leadership durable.



1



Prendre 10 minutes par semaine pour s'auto-questionner sur son équilibre

Se poser les **bonnes questions**. S'interroger régulièrement sur son état : « comment vais-je, en termes d'énergie ? Qu'est-ce qui me coûte ? Qu'est-ce qui me nourrit ? ». Cette **introspection** est précieuse pour éviter le mode automatique et repérer les signaux faibles suffisamment tôt.

Gérer efficacement son temps et ses priorités



Ancrer ses priorités, c'est définir chaque semaine l'essentiel à ne pas manquer. Prendre **10 minutes, une fois par mois**, pour relire son emploi du temps, repérer les sources de dispersion et ajuster.

2

3



Avoir un temps quotidien combinant mouvement et respiration en plein air

L'idée est de mettre le **corps en mouvement** sans stress pour permettre à la respiration de trouver naturellement son rythme. Lorsque le souffle s'harmonise avec le mouvement, cela permet au corps de rentrer dans une phase de récupération active.

Dire non clairement, sans culpabilité



Apprendre à poser des « **non** » **lucides** est important pour protéger l'essentiel. Il s'agit de refuser un projet, de recadrer une attente ou de **déléguer** sans justification excessive, pour préserver ses priorités.

4

5



Créer un espace sûr d'écoute entre pairs

Un temps régulier d'échange avec d'**autres professionnels**, sans enjeu hiérarchique, permet de partager ses tensions, de prendre du recul et de favoriser les **moments d'apprentissage** mutuel.

Exploiter des outils d'ajustement avec son équipe



Adopter une **posture de coach** aide à responsabiliser, à repérer les signaux faibles et à piloter collectivement les stress. Des outils simples comme les **baromètres de charge** ou les **check-in d'équipe** sont très efficaces.

6

7



Faire de la régulation une habitude (et pas un événement)

Prévoir des **temps réguliers d'ajustement** avec votre équipe : « qu'est-ce qui fonctionne ou ne fonctionne plus ? ». Cette approche désamorce les tensions avant qu'elles empirent.

Ne jamais rester seul face à la surcharge



Le premier réflexe : **en parler**. Que ce soit à un mentor, un pair, son N+1 ou les RH, chercher de l'arbitrage, du soutien ou un accompagnement est impératif. Le **burn-out** se renforce dans le silence, la prévention commence par le contact.

8

9



Utiliser le 180° pour interrompre la spirale de l'épuisement

L'analyse systémique nous a montré que, face à la surchauffe, il faut souvent **faire l'inverse** de ce que la situation dicte. Ralentir au lieu d'accélérer, demander de l'aide plutôt que tout porter, déléguer au lieu de contrôler.

S'autoriser à être imparfait



Mieux vaut un **leader cohérent** qu'un leader parfait. Oser dire « je ne sais pas » ou « je suis fatigué » fait aussi partie du leadership.

10



Prendre le temps de faire une pause permet de revenir à la réflexion essentielle. Il ne s'agit pas d'avoir toujours la solution, mais de créer un espace pour la partager.

Et surtout, un manager qui se porte bien n'est pas un luxe, c'est la garantie d'un environnement sécurisé pour toute l'équipe.

Géraldine Sol - Formatrice et Coach en management
Tessa Melkonian - Professeur à **emlyon** business school