



De Haagse Herborist

Elodie Fritsch

November 2021

# Programme Cool Ever After Prévenir le burnout durablement

# Si ce n'est pas condition médicale, le burnout peut avoir des conséquences psychologiques et physiologiques désastreuses

## La définition officielle

- Un **syndrome conceptualisé** comme résultant d'un stress chronique au travail qui n'a pas été géré avec succès.
- Un **phénomène professionnel** et non une condition médicale (Organisation mondiale de la santé)
- Maladie du **surengagement** et du **dépassement** qui rencontre la **déception**

## Symptômes

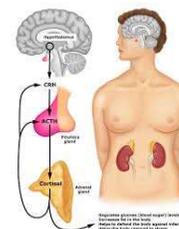
1. **Épuisement** physique et déplétion des réserves énergétiques
2. **Aliénation** (néguvisme et cynisme), distance mentale
3. **Performances réduites** par manque de concentration et de créativité

## Le processus



- Étape 1 – Fatigue surrénale – troubles du sommeil
- Étape 2 – Burn in – irritabilité, manque de distance
- Étape 3 – Burn out – désengagement

## Conséquences physiologiques



- Résistance au cortisol / déplétion du cortisol
- Épuisement, troubles du sommeil,
- La machine s'arrête
- Épuisement du magnésium dans os et foie
- Perméabilité des membranes intestinales

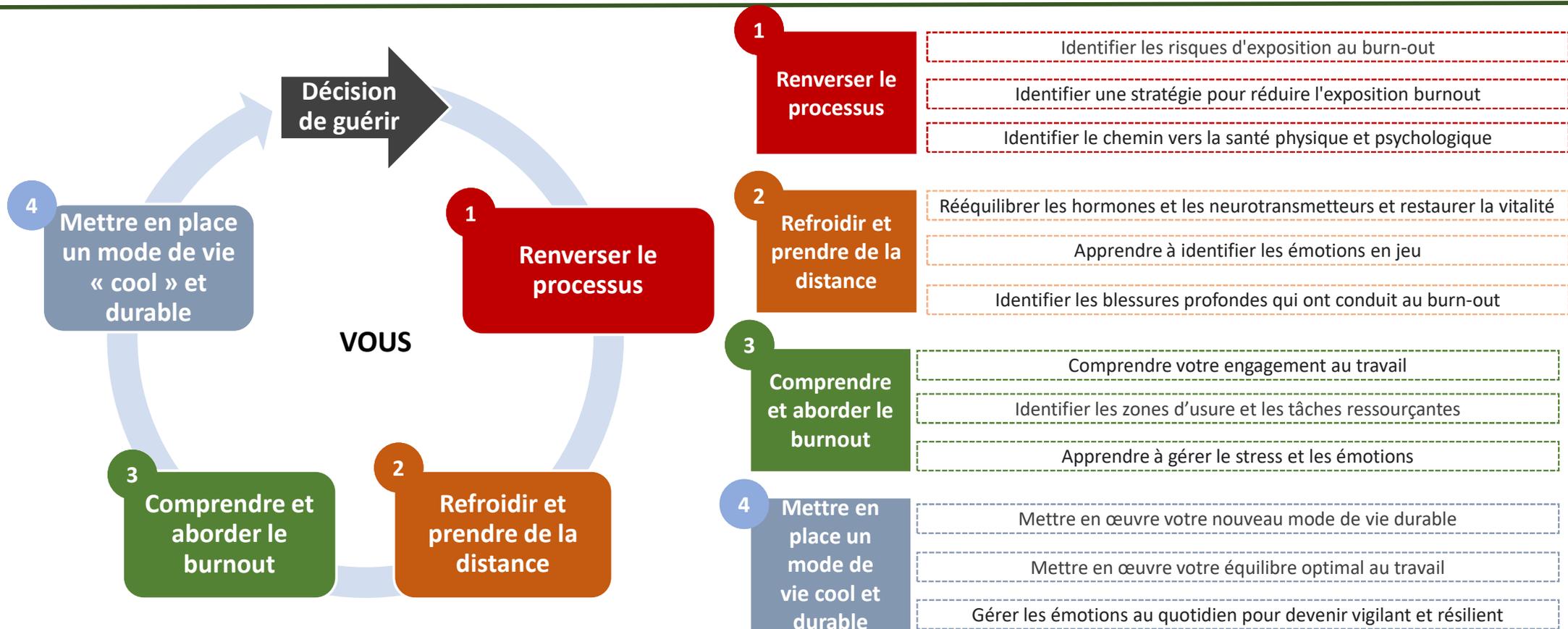
# Objectifs du programme « Cool Ever After »

---

*“Nous sommes désormais amenés à vivre notre quotidien professionnel avec la vigilance de maintenir notre propre équilibre.” Catherine Vasey*

- Vous aider à **renverser rapidement une situation de burnout** et à **vous sentir soulagé.e.s.**
- Vous accompagner dans la compréhension de votre **rapport personnel au stress et au burn-out.**
- Vous accompagner dans la **compréhension de votre rapport au travail.**
- Vous donner des outils faciles à mettre en œuvre au quotidien pour **identifier et gérer les émotions.**
- Vous soutenir en créant et mettant en œuvre **un mode de vie durable.**
- Vous aider à reprendre le travail avec **un « style de travail » durable.**

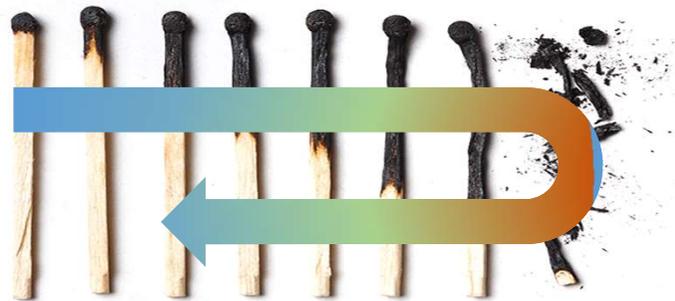
# « Cool Ever After » est un programme holistique en 4 étapes qui conduit à une récupération rapide et durable



5 sessions d'une heure et demie avec des exercices à préparer sur une durée globale de 3-5 mois  
 – 90 EUROS la séance

# Qui peut bénéficier de ce programme : toute personne sur la route du burn-out

« Je conseillerais ce traitement à toute personne soucieuse de retrouver du bien-être, sans attendre le fatidique burn-out », Elisa



**Trop tard :  
Refroidir et  
récupérer!**

**Sur la route: faire demi-tour pour de bon!**

## Personnes en fatigue surrénale

### Symptômes :

- fatigue, irritabilité, courbatures, hypotension artérielle
- Un stress mental, émotionnel ou physique > 6 mois
- Les glandes surrénales ne peuvent plus répondre aux besoins en cortisol

## Personnes en Burn-in

### Symptômes :

- Burn-in et présentéisme : présence inappropriée sur le lieu de travail (et à domicile) conduisant à un état pathologique de surmenage avec un manque d'efficacité
- Epuisement des réserves de cortisol

## Expérience patients

- **80%** de nos patients souffrent de **symptômes liés au stress**
- Le programme « Cool ever after Program » a permis à **90%** de nos patients de retrouver un nouvel équilibre de vie durable

**Pas sûr : faites le test**

## Faites le test d'inventaire Maslach-MBI Burnout

3 échelles constituent la version originale du Maslach-MBI Burnout Inventory Test

- sentiment d'épuisement (9 questions)
- déshumanisation (5 questions)
- épanouissement personnel au travail (8 questions)

[Burn out syndrome: échelle MBI \(masef.com\)](http://masef.com)



# Témoignages de patients



**Elena,**  
Directrice de projets,  
Industrie, Pays-Bas

- « Réformer la façon dont je dormais, mangeais et buvais a été clé pour m'aider à sortir de la spirale du burnout.
- Ensuite, j'ai pu comprendre des tendances concernant mon attitude au travail par rapport à mes objectifs réels dans la vie.
- Je suis sorti du programme en pleine forme (je me sentais bien !) et avec une nouvelle vision équilibrée de la place que devrait avoir le travail dans ma vie »



**Elisa, Directrice IT,**  
Organisation publique, FR

- « Au-delà des conseils en naturopathie et des soins énergisants pour se remettre sur pieds, il y a un véritable accompagnement qui permet de voir rapidement les bénéfices.
- En me posant les bonnes questions par rapport à mon travail, mon vécu, en comprenant ce qui me plaît, ce qui m'use et ce qu'il est important de préserver, j'ai compris où aller et comment orienter ma carrière professionnelle.
- Un cheminement intéressant, qui inspire et qui redonne confiance ! »

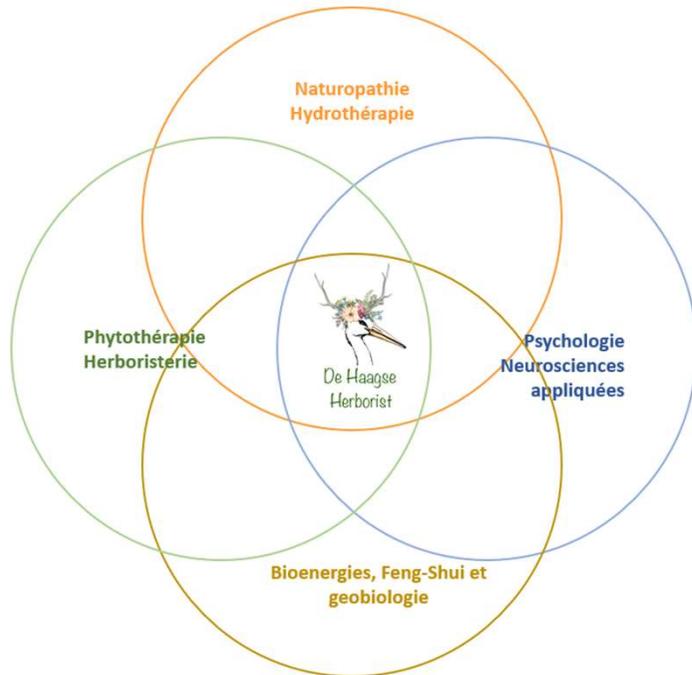


**Jess,**  
Directrice commerciale  
Industrie, Pays-Bas

- « J'ai toujours été un bon soldat, m'entraînant dur, travaillant encore plus dur, ne me plaignant jamais jusqu'à ce que mon corps me dise stop.
- Elodie m'a incitée à prendre du recul et à m'éloigner de la situation pour comprendre comment et pourquoi j'étais « injuste » envers moi-même.
- Les exercices de respiration m'ont aidé à rapidement retrouver le calme et la forme.
- J'ai appris une nouvelle façon consciente de vivre et de m'organiser dans mon travail. Je suis convaincue par ce nouvel équilibre, sans inflammation. »



# Elodie - De Haagse Herborist : ma démarche intégrée



[elodie.fritsch@pm.me](mailto:elodie.fritsch@pm.me)  
[www.deHaagseHerborist.com](http://www.deHaagseHerborist.com)  
[International Therapist Directory](#)



**Elodie Fritsch**  
40 ans la Haye, Pays-Bas  
Spoken languages: FR-EN-NL  
Consultations in The Hague (Zeeheldenkwartier)  
or e-consultations

## Education

- **2021 - Professional certification** – [UC Berkeley Science of Happiness at work](#)
- **2021 - Naturopathy, herbal medicine, Chinese Medicine** – professional certifications
- **2005 - Master II of Social Sciences** – Institute of Political Studies of Paris

## Professional experience

- **2020-now:** Natural stress management practitioner – own practice
- **2008-2020:** Strategy Consultant and Analyst - Engineering and construction industry
- **2005-2008:** Business Analyst – Energy industry

## Healing experience

- Experience with **chronic stress and burnout**
- In-depth psychological work



De Haagse Herborist

**Programme Cool Ever After**  
Prévenir le burnout de manière durable