



## Soirée de partage « *Et si on parlait psy...* »

### « BURNOUT : FAIRE FACE ET LE SURMONTER »

« Le burnout est le résultat de l'adaptation à un stress chronique qui évolue vers l'épuisement physique et émotionnel. Il se développe très souvent sans qu'on s'en rende compte avec finalement des conséquences importantes sur la santé physique et psychique. Le burnout, bien que de plus en plus présent dans nos sociétés, n'est pas une fatalité. Toutefois, changer sa relation au travail et trouver une manière d'être mieux dans sa vie prend du temps et nécessite de l'aide. Une aide professionnelle peut être nécessaire en particulier parce que le burnout est un phénomène complexe et qu'il a souvent pour effet de nous éloigner de nous-mêmes ».

Avec

**Sylvette Delaloye**

Psychologue FSP

Coaching et accompagnement dans les situations de crise professionnelle et personnelle

**Mardi 26 avril 2022 à 18h30**

à

**L'AVEP - Route du Martoret 31a – 1870 Monthey**

**024 471 40 18 – [animation@avep-vs.ch](mailto:animation@avep-vs.ch)**

Nous vous invitons à venir partager et échanger, avec nous, sur ce thème.

**Bienvenue à tous !**