

# Se reconstruire naturellement après une dépression ou un burnout

1

*... ou tout simplement les éviter !*

La société évolue vers de nouveaux paradigmes et le **changement** s'installe avec des **enjeux** de plus en plus liés à l'information et à l'économie. Il y a quelques décennies le Risque fort pour une population était un dérapage météorologique ou un conflit militaire traditionnel. Depuis 7 ans ces risques majeurs ont évolué vers des enjeux plus économiques liés à la bourse, à l'emploi ou encore au fanatisme religieux. Chaque Loi est souvent une contrainte supplémentaire ; conduire, s'alimenter, surfer sur internet, faire confiance devient de plus en plus difficile tant les facteurs de Risque se multiplient et les enjeux se complexifient. L'**argent** est devenue la valeur principale pour beaucoup de personnes et pour beaucoup de personnes peu importe l'éthique pour en gagner, y compris de manière abusive, sur le dos des autres, de ceux qui ont moins de vigilance.

Le niveau de vigilance est-il devenu de ce fait le principal moyen de survie ?

C'est dans ce contexte que l'abus de **stress** nous envahit. Mais cela ne s'arrête pas là, car stresser c'est aussi un risque fort de perdre ses moyens, de perdre la face, de perdre le contrôle. La peur de l'inconnu se développe encore, avec la dose de stress qui l'accompagne naturellement... La **peur de ne plus faire face** vient s'ajouter au stress, nous offrant une seconde réponse de notre organisme : l'**anxiété**.



La **peur de ne pas y arriver** devient alors une seconde charge à laquelle il faut faire face. A cause de la crainte de se retrouver de plus en plus souvent face à un nouvel agent de stress, de ne pas arriver à garder la bonne distance, à prendre le recul nécessaire.

Ce mécanisme s'amplifie alors naturellement avec une perte qualité de son sommeil et la quasi disparition de sa patience. Ce cercle vicieux nous entraîne vers deux comportements pervers classiques : celui de la perte de moral et d'envie, la **dépression**, et celui de l'épuisement à force de lutter, le **burnout**.

On croit trop souvent que les deux phénomènes sont les mêmes et que burnout est même le terme anglais du mot dépression... mais non : la dépression est accompagnée d'une forte montée du cortisol, alors que le burnout s'accompagne d'une chute de ce même cortisol.

Il en va de même avec le mécanisme psychothérapeutique : du fait que beaucoup de psychologues ne font pas vraiment la différence entre ces deux phénomènes, beaucoup d'entre eux les traitent très souvent de la même manière... alors que l'organisme a suivi une démarche différente, qu'il faut corriger de manière appropriée... et donc différente.



Depuis 2005 de nombreuses découvertes en **neurosciences** ont permis le développement de nouvelles technologies donnant enfin une vision scientifique, objective, claire et précise du chemin parcouru et de la situation réelle d'une personne à l'instant « t ». 10 ans d'expérience et 23 000 personnes mesurées et accompagnées ont permis de bien comprendre ces mécanismes et surtout de s'apercevoir que le fait de trop attendre augmente très fortement le risque de tomber dans un état profond qui n'a d'issue qu'à travers 18 mois d'antidépresseur, avec tous ses effets secondaires : perte de presque toute envie, fréquente incapacité à travailler... etc. Grâce aux neurosciences, nous savons lire dans le corps où nous en sommes à chaque instant, de comprendre ce dont nous avons besoin pour **nous reconstruire naturellement** et éviter ainsi cet « état sanction » qu'est la dépression ou le burnout.

2

En effet, une nouvelle technologie issue de la **Recherche Spatiale** permet désormais de mesurer l'équilibre des 4 **neurotransmetteurs** les plus significatifs de notre équilibre physiopsychosémiotique : la Dopamine, la Noradrénaline, la Sérotonine et l'Acétylcholine. Ces quatre « neuromédiateurs » portent bien leur nom car ils contribuent en permanence à notre équilibre... que nous soyons d'ailleurs dans la joie ou dans la souffrance.



Une mesure de seulement 40 secondes, totalement indolore (comme un électrocardiogramme), permet de recenser l'état acide ou alcalin de 180 points dans notre corps.

Puis un **système expert** décode en direct cette cartographie intime, révélant l'état de nos **émotions** au moment de la mesure, l'état de notre **forme** physique, émotionnelle et mentale, le niveau de nos **motivations**, de notre **optimisme**, de notre **stress** et notre **anxiété**, ainsi que les **solutions naturelles** dont nous avons besoin pour nous équilibrer mieux, nous sentir mieux.

Cerise sur le gâteau, le bilan vous restitue 6 pages sur la manière de développer votre aptitude au bonheur et décrit le niveau d'efficacité sur vous de **plus d'une centaine de techniques thérapeutiques ou de bien-être**. Il compose ainsi sur-mesure votre programme personnel idéal en thalassothérapie pour les amoureux de la détente et du SPA.

Puis une psychométrie spécialisée dans les mécanismes d'altération de la personnalité vous permet de comprendre quels sont les étapes ou les types de pensées qui vous ont emmenés à des niveaux de fatigues extrêmes ou de perte de moral si fortes. Nos croyances, nos valeurs, l'exigence d'une éducation font souvent de nous des personnes qui se fatiguent face à des craintes ou des rigidités parfois futiles. Cette étude complémentaire de la personnalité vient compléter l'information qui émane de notre biologie, pour nous donner les bonnes clefs de notre reconstruction



C'est ainsi que l'équipe d'assesseurs (évaluateurs, profileurs) d'Alorem identifie pour vous les **solutions naturelles les plus adaptées à votre situation du moment**. Nous construisons alors avec vous votre plan d'actions personnel répondant le mieux à votre objectif de forme ou de performance Professionnel.



Enfin, une collaboration étroite avec des praticiens de bien-être, nutritionnistes, entraîneurs sportifs, coaches, thérapeutes ou médecins vous permet de choisir les techniques les plus appropriées à votre démarche personnelle de réparation et de changement.

Vous pouvez ainsi non seulement éviter ce burnout de plus en plus connu, mais être accompagné en collaboration avec votre médecin pour vous sevrer d'un antidépresseur et abandonner à court terme une médication handicapante aussi bien socialement que professionnellement.

L'expérience montre que ceux qui ont suivi ce chemin de transformation positive se retrouvent encore plus heureux après une telle expérience qu'ils ne l'étaient avant.



Une nouvelle technologie qui vous permet de découvrir comment devenir **encore plus heureux**, plus **épanoui** et identifiez comment développer vos points forts et en faire devenir des **Talents** pour valoriser votre **efficacité** dans la **sérénité**.

L'épanouissement personnel n'est-il pas en fin de compte le premier levier du bonheur ?

Pierre Davèze, Comportementaliste et codirigeant du Cabinet Aloreem en Suisse, en France et au Canada –  
Mars 2015 - [www.alorem.ch](http://www.alorem.ch) – [www.alorem.fr](http://www.alorem.fr) – [www.alorem.ca](http://www.alorem.ca)  
Références : Programmes de Recherche Aloreem & Tanagra [www.alorem.fr/alorem\\_recherche\\_innovation](http://www.alorem.fr/alorem_recherche_innovation)

#### A propos d'Aloreem :



*Aloreem est un cabinet de conseil en management des équipes, intégrant une importante activité de Recherche sur le lien entre la compétitivité des entreprises et l'épanouissement des salariés. Cela passe par plusieurs thèmes de Recherche : équilibre entre motivation et gestion du stress, impact du stress et de l'hygiène de vie sur l'efficacité, capacités de l'Homme à agir directement sur sa prévention santé.*

*En 2013, Aloreem est le premier à publier l'impact négatif du stress sur la compétitivité des entreprises. Suite à ses innovations, le Groupe Generali nomme en 2014 le Dirigeant d'Aloreem « **Entrepreneur d'Avenir** » pour l'impact positif de son approche globale de l'Homme sur sa santé.*

*Puis en 2015, Le Groupe La Poste retient ses prestations dans son « **Innovation Book** » 2015.*

*Aujourd'hui, Aloreem accompagne d'une part les dirigeants pour les aider à développer la compétitivité de leur entreprise, et prépare d'autre part la création d'un important centre de bien-être et de prévention regroupant les dernières techniques les plus efficaces de thérapies naturelles. En continuité avec plusieurs programmes de Recherche sur la réduction des maladies dégénératives, Aloreem a l'ambition de nous aider à identifier la posture mentale qui nous écartera du risque majeur face à ces maladies de demain. Un beau message d'espoir et une forte volonté de construire un avenir sain et naturel.*