



“

Je pensais que je
pourrais jamais **m'en
sortir et retravailler.**



Stéphanie

Manager dans le secteur de la
formation

**De la peur de ne
plus pouvoir
travailler**



**à la construction
d'un nouveau projet
professionnel.**

2

PRENDRE LE TEMPS DE COMPRENDRE

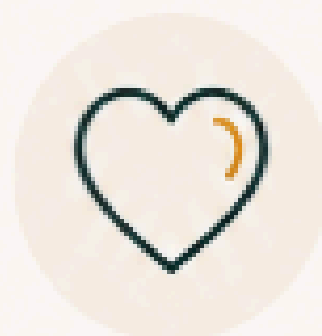
Quand Stéphanie me contacte, après un burn-out,
une reprise puis une rechute,
elle ne se voyait plus d'avenir professionnel.

“ Je ne croyais plus en moi.
Je pensais sincèrement que
je ne pourrais plus jamais,
jamais m'en sortir et retravailler.” ”

Avec CAP VISION, Stéphanie va commencer par
explorer les racines de son épuisement
pour mieux **comprendre** ce qui s'est joué.



Mieux comprendre
son histoire



Identifier
ses **besoins essentiels**



Clarifier
ses **valeurs profondes**

3 NE PAS REPARTIR COMME AVANT

Stéphanie ne veut pas simplement **retrouver** un emploi.

Elle veut **comprendre** ce qui l'a menée à l'épuisement — et définir ce qui doit désormais **changer**.



PARCOURS



BESOINS



VALEURS



MOTEURS



FONCTIONNEMENT

“

*Me faire passer en priorité
avant tout et non le contraire.*

”



Rebondir, oui.

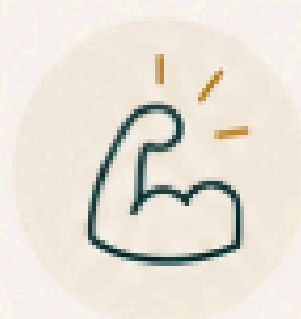
Mais pas au prix d'elle-même.

4 SE REDÉCOUVRIR

Au fil de **CAP REBOND**,
(après **CAP VISION**),
Stéphanie remet de la lumière
sur ce que le burn-out avait fini par masquer.



Ses
compétences



Ses
forces



Ses
réussites



Ses
besoins



Ses
valeurs

“

*J'ai pu faire la lumière
sur la personne que je suis,
reconnecter à mon
essence profonde.*

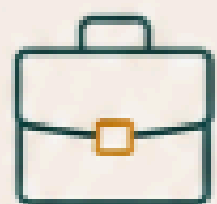
”



Avant de choisir la suite
il fallait d'abord se retrouver.

5 ET SI PLUSIEURS AVENIRS ÉTAIENT POSSIBLES ?

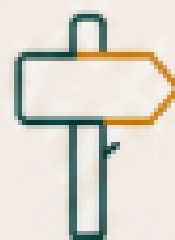
Une fois la confiance restaurée,
la question professionnelle peut enfin
être travaillée autrement.



SALARIAT ?



NOUVEL
ENVIRONNEMENT ?



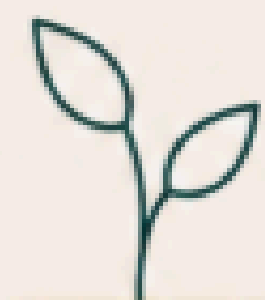
RECONVERSION ?



ACTIVITÉ
AUTONOME ?

Pas de réponse à trouver immédiatement.

Explorer. Confronter à la réalité • Choisir progressivement.



Un projet d'activité autonome
commence à prendre forme.

6 DU DOUTE À L'ACTION

Avec **CAP REBOND**, Stéphanie explore son projet,
le confronte à la réalité, avance, doute parfois,
ajuste... puis avance encore.

“ *Plus on se lance,
plus on y arrive...
et plus ça donne
des ailes.* ”

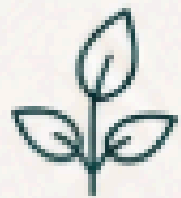


La confiance ne revient pas seulement avant d'agir.
Elle revient aussi parce qu'on agit.

7

« ON MET DE L'ENGRAIS... »

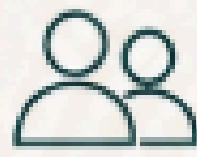
“ On met de l'engrais
avec cet accompagnement.
On nous aide, on met de l'eau... ”



EXERCICES



QUESTIONNEMENTS



ÉCHANGES



PRISES DE
CONSCIENCE

Mais aussi le sentiment
de ne pas devoir tout porter seule.

“ On est une équipe. ”

Faire pousser **quelque chose**
là où elle ne voyait plus rien.



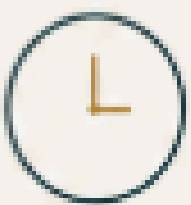
8

CONSTRUIRE AVEC SES NOUVELLES LIMITES

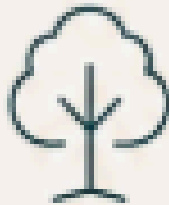
Stéphanie compose encore avec
une fatigue persistante.

Mais celle-ci ne signifie plus
qu'elle n'a pas d'avenir professionnel.

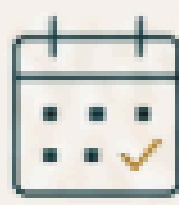
Elle devient une donnée à prendre en compte
dans ses choix :



RYTHME



ENVIRONNEMENT



ORGANISATION



NIVEAU
D'ENGAGEMENT

Il ne s'agit plus de prouver
qu'elle peut travailler comme avant.

**Il s'agit de construire une
vie professionnelle
dans laquelle elle puisse durer.**



9

CE QUI A FAIT LA DIFFÉRENCE

“ Être accompagnée
par quelqu'un qui sait,
qui comprend ce que l'on ressent,
ce que l'on traverse.
Cela a fait toute la différence. ”

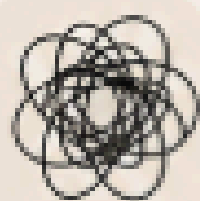


Comprendre le burn-out. Mais aussi connaître l'après.

10

RÉSULTATS⁽¹⁾

AVANT



“ Je ne crois plus en moi. ”



“ Je ne pourrais jamais m'en sortir et retravailler. ”



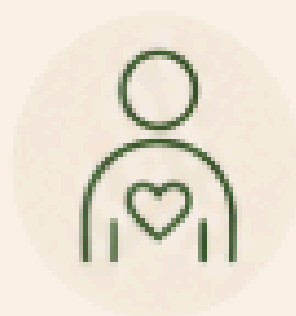
“ De la peur de ne plus pouvoir travailler. ”



AUJOURD'HUI



“ Je vois de l'avenir là où tout était noir auparavant. ”



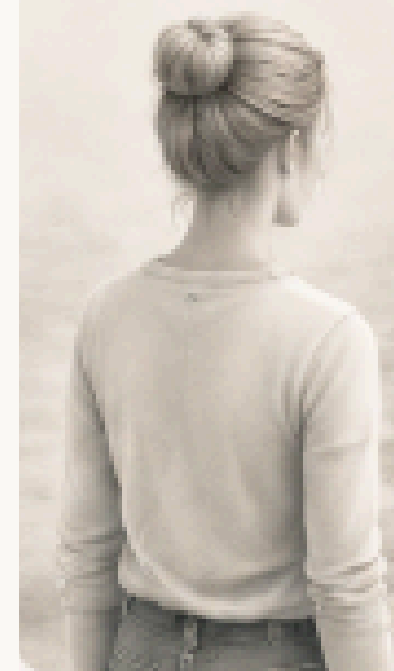
“ Je connais ma valeur et mes forces. ”



“ Je sais quelles limites ne sont plus négociables. ”



“ Cela me donne des ailes pour me projeter vers demain. ”



11

RÉSULTATS⁽²⁾

“

*J'ai retrouvé peu à peu **confiance en moi**
tout en clarifiant
un nouveau **projet professionnel aligné**
avec mes besoins,
mes limites et mes valeurs profondes.*

”



Satisfaction globale
10/10



Communication
excellente

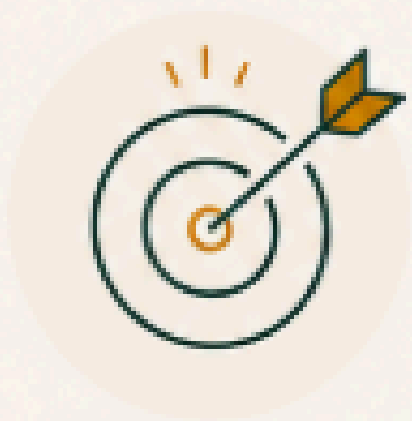


Recommandation
10/10

12

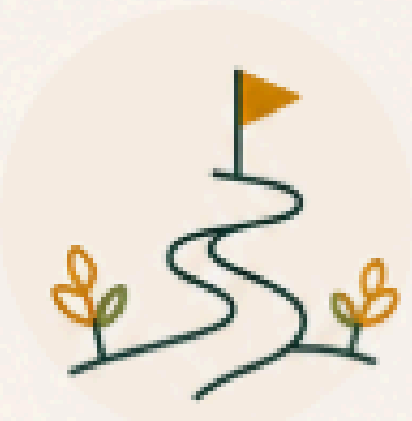
ET MAINTENANT ?

La suite s'écrit aujourd'hui, à son rythme. 



UN PROJET QUI SE CONCRÉTISE

Stéphanie avance pas à pas vers une activité autonome, alignée avec ses valeurs, ses besoins et ses limites.



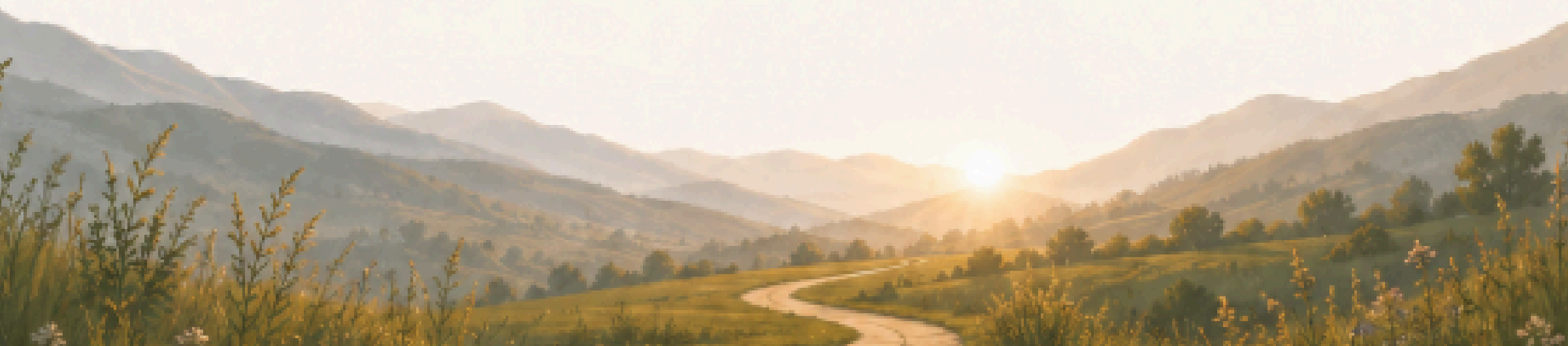
PASSER À L'ACTION

Elle transforme progressivement ses réflexions en décisions et en actions concrètes.



POURUIVRE L'ACCOMPAGNEMENT

Elle poursuit désormais son parcours autour de la création de son activité.



ET VOUS ?

Vous traversez un burn-out ?

Vous vous interrogez sur votre avenir professionnel, vos droits ou les prochaines étapes de votre parcours ?

Faisons le point ensemble

lors d'un premier échange offert, sans engagement



Réserver mon 1er échange offert



Scanner ce QR code
pour prendre rendez-vous



Marie-Eve Cassal

Experte des transitions
professionnelles après un
burn-out



Et si le prochain Parcours de Rebond
était le vôtre ?

