Astrid Le Fur
COACHING DES TALENTS

COMMUNIQUÉ DE PRESSE

« Du burn-out au born-out, les 7 étapes vers la renaissance » d'Astrid Le Fur :

une nouvelle édition enrichie
et des solutions concrètes
pour comprendre, prévenir et
reconstruire après l'épuisement
professionnel



Ils sont plus de 2,5 millions en France à vaciller sous le poids d'un épuisement professionnel sévère (source). C'est l'équivalent de la population de Paris intra-muros qui, chaque jour, lutte pour sortir du lit, affronte l'anxiété du travail ou se retrouve clouée au repos forcé, incapable de poursuivre. Pourtant, malgré l'ampleur du phénomène, la prévention reste souvent une idée abstraite, mal intégrée dans les pratiques professionnelles.

Managers et RH peinent à différencier un simple coup de fatigue d'un début d'effondrement, tandis que les salariés eux-mêmes tardent à reconnaître qu'ils sont en train de franchir une ligne rouge. Manque de formation, tabou persistant et confusion entre implication et surmenage : trop souvent, le burn-out est perçu comme une fatalité qu'on ne sait traiter qu'après coup.

Et si cette épreuve pouvait être transformée en opportunité ? Et si, au lieu de chercher simplement à «se remettre», il s'agissait de se reconstruire autrement ?

C'est toute la perspective qu'apporte Astrid Le Fur dans la seconde édition de son livre *Du burn-out au born-out*, *les 7 étapes vers la renaissance*, à paraître le 4 avril aux éditions Vuibert.





Coach professionnelle et ancienne ingénieure ayant elle-même traversé un burn-out, Astrid Le Fur propose une **approche claire et méthodique** pour comprendre les mécanismes de l'épuisement, en sortir et, surtout, rebâtir un équilibre de vie plus durable.

S'appuyant sur un **modèle structuré en sept étapes**, elle décrypte chaque phase du processus et offre des **outils concrets** pour aider les individus à retrouver leur élan.

Cette nouvelle édition va plus loin en s'adressant aussi aux entreprises : comment identifier les signaux faibles ? Comment éviter que l'épuisement ne devienne un mode de fonctionnement ? Comment accompagner efficacement un collaborateur en retour de burn-out ?

Autant de questions essentielles auxquelles **ce livre apporte des réponses pragmatiques, enrichies d'expériences de terrain et de conseils opérationnels pour managers, RH et dirigeants.**

UN LIVRE QUI BOUSCULE LES IDÉES REÇUES SUR LE BURN-OUT

Le burn-out n'arrive pas du jour au lendemain. Il est souvent le résultat d'un long processus, d'un engagement trop intense, d'une usure invisible qui finit par devenir insoutenable. Pourtant, cette dynamique est encore mal comprise, tant par ceux qui la traversent que par leur entourage ou leur entreprise.

Dans cet ouvrage, Astrid Le Fur propose une lecture en sept étapes qui permet de mieux comprendre le mécanisme du burn-out, depuis les premiers signes jusqu'à la reconstruction d'un équilibre de vie plus sain :

- **L'euphorie :** lorsque tout réussi au futur épuisé du travail et qu'insidieusement se plantent les graines de l'épuisement ;
- **Le burn-in :** une phase d'épuisement progressif, souvent masquée par le déni et la surcompensation ;
- **La chute :** le moment où le corps lâche et où l'arrêt devient inévitable ;
- **La décompression :** une phase de vide et d'incertitude, où tout semble s'effondrer ;
- **La récupération :** un temps nécessaire pour recharger ses batteries et commencer à comprendre ce qui s'est passé ;
- **La reconstruction :** pour poser les bases d'un avenir différent, réévaluer ses priorités et son rapport au travail ;
- **La nouvelle vie :** retrouver une activité en accord avec ses valeurs, dans un cadre plus respectueux de soi.

Chaque étape est illustrée par des témoignages, des analyses et des exercices pratiques pour guider ceux qui traversent cette épreuve.

Mais *Du burn-out au born-out* ne s'adresse pas uniquement aux personnes en souffrance. Cette seconde édition apporte aussi des clés de compréhension aux entreprises : comment repérer les signaux faibles, prévenir l'épuisement au sein des équipes et accompagner un collaborateur en retour de burn-out.





UN OUVRAGE DEVENU UNE RÉFÉRENCE, ENRICHI POUR ALLER PLUS LOIN

Depuis sa sortie en septembre 2022, *Du burn-out au born-out* s'est imposé comme un ouvrage clé sur la question de l'épuisement professionnel. Son succès ne se limite pas aux particuliers : de nombreuses entreprises l'ont intégré à leur médiathèque, et plusieurs structures RH l'utilisent comme support de sensibilisation et de formation.

Forte de ces retours, Astrid Le Fur a voulu aller encore plus loin en proposant une édition augmentée, qui répond aux nouvelles attentes des lecteurs et du monde du travail :

- Des conseils pratiques et opérationnels pour les managers et RH ;
- Un regard systémique sur les causes organisationnelles du burn-out ;
- De nouveaux témoignages de personnes ayant réussi à se reconstruire après un épuisement.

TRANSFORMER L'ÉPREUVE EN UNE FORMIDABLE OPPORTUNITÉ

« Et si le burn-out était une opportunité ? Une opportunité de changement radical, de reconstruire une vie plus alignée avec soi-même, de réinventer le monde du travail pour qu'il devienne plus humain et durable ? »

Cette question, Astrid Le Fur la pose dès les premières pages. Loin d'un discours fataliste, elle propose une vision constructive et transformatrice de l'épuisement.

Plutôt que d'en sortir « comme avant », elle invite chacun (individus comme entreprises) à voir le burn-out comme un signal d'alerte, un levier pour repenser en profondeur la manière dont nous travaillons et vivons.

Avec cette seconde édition, *Du burn-out au born-out* s'impose plus que jamais comme un ouvrage incontournable pour comprendre, prévenir et surmonter l'épuisement professionnel.

INFOS PRATIQUES

- *Du burn-out au born-out, les 7 étapes vers la renaissance* d'Astrid Le Fur
- Date de sortie : 4 avril 2025
- Éditions : Vuibert
- Site web : **https://www.astridlefur.com/livres/**

UN ACCOMPAGNEMENT STRUCTURÉ POUR LES ENTREPRISES ET PROFESSIONNELS

Face à l'ampleur du burn-out et à la nécessité croissante d'une prévention efficace, Astrid Le Fur propose une gamme complète d'accompagnements dédiés aux entreprises, aux professionnels des RH et aux managers. Son expertise, issue de son propre vécu et de son expérience en coaching et formation, permet d'apporter des solutions adaptées aux réalités du terrain.

❶ PRÉVENTION : CONFÉRENCES ET FORMATIONS POUR MIEUX COMPRENDRE LE BURN-OUT ET LE PRÉVENIR EN ENTREPRISE

Les entreprises manquent souvent de repères pour identifier et accompagner les collaborateurs en situation de burn-out. Astrid Le Fur anime des conférences à destination de tous les salariés pour permettre à chacun d'être responsable de sa propre prévention et de s'entre aider entre collègues bienveillants.

De plus, elle propose des formations spécialement conçues pour donner aux RH, managers et membres de CSE les outils nécessaires pour :

- Comprendre le processus du burn-out et ses spécificités ;
- Repérer les signes d'alerte et agir avant qu'il ne soit trop tard ;
- Savoir comment accueillir, accompagner et réintégrer un collaborateur après un burn-out ;
- Mettre en place des actions de prévention au sein des équipes.

Accessible aux professionnels du secteur privé et public, cette formation permet d'acquérir une compréhension fine des dynamiques de l'épuisement professionnel et de développer des pratiques adaptées à chaque environnement de travail.





❷ COACHINGS ET SERVICES AUX ENTREPRISES : TRANSFORMER LES ORGANISATIONS POUR PRÉVENIR L'ÉPUISEMENT

Au-delà de la prévention, Astrid Le Fur accompagne les entreprises et les équipes dirigeantes avec des prestations sur mesure, adaptées aux enjeux spécifiques de chaque organisation. Son approche vise à agir en profondeur sur les facteurs organisationnels qui favorisent l'épuisement, tout en développant des dynamiques de travail plus sereines et performantes.

Elle intervient à différents niveaux :

- **Le diagnostic organisationnel :** analyse des facteurs de stress et de dysfonctionnement au sein des équipes ;
- **Coaching exécutif et formations pour dirigeants :** pour aider les leaders à prendre des décisions alignées avec leurs valeurs, mieux gérer la pression et favoriser une performance durable ;
- **Coaching et formations pour managers et cadres :** pour intégrer des pratiques managériales favorisant un équilibre durable entre performance et bien-être ;
- **Coaching d'équipes et d'organisation :** pour renforcer la cohésion, fluidifier la communication et accompagner les transitions stratégiques ;
- **Médiation en entreprise :** pour résoudre les tensions et restaurer un climat de travail serein et productif ;
- **Accompagnement de salariés en souffrance :** pour favoriser le retour au travail dans leur poste ou ailleurs.

Grâce à ces interventions, Astrid Le Fur aide les entreprises à concilier épanouissement et performance, en construisant des environnements de travail plus humains et résilients.



❸ UN ACCOMPAGNEMENT INDIVIDUEL POUR LES PERSONNES EN SITUATION DE BURN-OUT

En complément de ses actions en entreprise, Astrid Le Fur accompagne également les individus en épuisement professionnel dans un cadre personnalisé à travers deux programmes :

- **« Remonter la pente du burn-out »**, pour les personnes en burn-out qui souhaitent mieux comprendre ce qui a causé leur épuisement et se mettre en mouvement pour remonter la pente, à leur rythme ;
- **« Rêv'Ailes-Toi, 3 étapes pour se créer une vie plus alignée »**, pour les personnes ayant récupéré de l'énergie et souhaitant se créer un nouvel avenir professionnel, plus épanouissant et moins épuisant (à leur poste ou ailleurs).

Ces accompagnements permettent à chacun de retrouver un équilibre et de bâtir un avenir professionnel plus respectueux de ses besoins et valeurs.

❹ DES FORMATIONS POUR OUTILLER LES PROFESSIONNELS DE L'ACCOMPAGNEMENT FACE AU BURN-OUT

En outre, Astrid Le Fur a créé une formation à destination des professionnels de l'accompagnement (coachs professionnels, assistants sociaux, consultants RH, Bilan de Compétences ou psychologues du travail) pour :

- Savoir identifier les signes d'épuisement professionnel ;
- Développer des outils pratiques pour accompagner les clients à chaque étape : Prévention (stress chronique), Gestion de l'épuisement, Reconstruction personnelle et professionnelle ;
- Accompagner les entreprises face à l'épuisement professionnel (prévention, coaching équipe épuisée, accompagnement retour au poste après un burn-out, etc.);
- Prendre soin de soi, en appliquant les outils à sa propre pratique.



ASTRID LE FUR, UNE EXPERTISE FONDÉE SUR UNE EXPÉRIENCE PERSONNELLE ET PROFESSIONNELLE

Derrière ce livre, il y a un parcours. Ingénieure de formation, Astrid Le Fur suivait une carrière toute tracée dans l'industrie de la santé et de la nutrition. Jusqu'à ce que le burn-out vienne brutalement interrompre sa trajectoire.

Face à une prise en charge médicale souvent incomplète et des réponses floues sur ce qu'elle traversait, elle décide d'aborder son épuisement comme un projet de recherche : analyse des mécanismes en jeu, interviews de personnes ayant vécu la même expérience, recueil de données. De ce travail minutieux naît d'abord un blog, **PartageTonBurnOut.fr**, qui rencontre rapidement un grand succès (plus de 500 000 vues depuis 2019), puis une vocation : accompagner ceux qui traversent cette épreuve et aider les entreprises à mieux comprendre ce phénomène.

Aujourd'hui coach professionnelle certifiée et consultante en prévention de l'épuisement, Astrid Le Fur accompagne aussi bien les individus en phase de reconstruction que les organisations désireuses d'améliorer leurs pratiques.

Avec cette nouvelle édition, elle poursuit cet engagement : diffuser largement la connaissance sur le burn-out pour aider à le prévenir et à mieux l'accompagner.





POUR EN SAVOIR PLUS

La formation pour accompagner le burn-out

Le livre

Le blog

Site web

CONTACT PRESSE

Astrid LE FUR

contact@astridlefur.com

+33 660 948 600

Réalisé par **Mon studio graphique**