

# Un burnout est une fabuleuse opportunité

*Catherine Kinna s'est toujours intéressée à la naturopathie. Mais après un burnout, elle a décidé d'aller plus loin, de se former à de multiples disciplines alternatives (fleurs de Bach, LaHoChi, naturopathie classique...), d'écrire un livre, « Guérir d'un burnout par soi-même » et de devenir coach et thérapeute.*



## **Catherine Kinna, comment votre burnout s'est-il déclenché ?**

J'ai mené une longue carrière dans le secteur bancaire, parsemée de restructurations et d'instabilité ambiante. J'ai eu quelques signes avant-coureurs, mais je n'étais pas à l'écoute de moi-même. Ensuite, comme pour beaucoup, c'est arrivé du jour au lendemain : un étai m'étreignait la poitrine. Je n'étais plus capable de travailler.

## **Estimez-vous que le burnout est uniquement lié à la sphère professionnelle ?**

Non, je pense que le burnout se développe sur un terrain « favorable », lorsqu'il y a aussi des faiblesses au niveau privé. De mon côté, la perte d'un fils m'avait affaibli. En y ajoutant le stress professionnel, une véritable bombe à retardement a été créée. Et quand la bombe explose, c'est le burnout.

