

# Sex Worker Burn Out

8 conseils pratiques pour éviter le burn out (surcharge de travail) du travail sexuel

## Etape 1: Admettez-vous que vous n'allez pas bien!

Cela paraît facile, mais c'est l'étape la plus difficile de toutes. Ce n'est pas facile d'accepter quand les choses ne vont pas bien, mais il est important que nous nous sentions bien en faisant notre travail, soit pour notre Ego et bien sûr à notre avantage.



## Etape 2: Faites une pause de temps en temps dans votre travail et régulièrement des vacances!



Faites le plein soleil, respirez de l'air frais, faites une excursion... Il suffit de passer quelques temps dans la nature.... Ça fait du bien!!!

## Etape 3: Reste un peu seule avec toi-même!

Faites des choses qui peuvent te détendre un peu, comme un bon bain moussant dans la lueur des bougies, que peut t'aider à évacuer la sensation d'être consommée.



## Etape 4: Familiarise toi avec tes sentiments laisse les sortir.

Les sentiments refoulés peuvent être la base du mal être.



## Etape 5: Partage entre collègues!

Le meilleur moyen c'est de communiquer avec les personnes qui ont la même expérience, parce que:

Ensemble nous sommes forts!



## Etape 6: Protège ton corps!



Mangez sain, faites des promenades, pratiquez un peu de sport. Aussi un bon massage peut faire des merveilles!

## Etape 7: Faites une pause dans ton travail!



Si vous avez envie d'étudier, faites le, regardez un bon film, passez du temps avec des personnes que vous aimez. Faites une liste de 10 choses que vous vous divertiriez et faites les!

Cela sera votre recharge de batterie!

## Etape 8: Apprenez à dire NON

Vous décidez vous-même du service que vous faites et PAS le client.  
Dites NON, si le client veut une chose que tu ne veux pas faire, aussi s'il propose plus d'argents. Vous décidez avec qui vous voulez travailler.  
Développez votre propre style du travail et tenez-vous-en!



---

**Prenez bien soin de Vous,  
Vous le valez!**

---



kiadta:  
Madonna e.V.  
Alleestr. 50 (Im Hof)  
44793 Bochum  
Tel: 0234-685750  
info@madonna-ev.de