

 Signes santé	 Signes alerte	 Symptômes
<b>Indicateurs émotionnels</b>		
Je me sens vivant et je vis mes émotions sans les nier	Je dois régulièrement contenir des émotions de frustration et d'irritabilité	Susceptibilité accrue, irritabilité, agressivité, inquiétude, angoisses
J'ai le sentiment d'être utile et à ma place	Je perds le sens de mon travail parfois	Auto-dépréciation, sentiment de découragement important
J'ai une bonne estime de moi car j'utilise mes compétences professionnelles et sociales	Je doute de mes compétences dans certaines situations professionnelles	J'ai l'impression de perdre mes capacités professionnelles, je doute de moi constamment
<b>Indicateurs intellectuels</b>		
Je vois les priorités clairement	Parfois je ne sais plus par où commencer	Je perds le sens des priorités, j'ai l'impression de ne plus savoir où agir
J'ai une bonne concentration	Je me déconcentre facilement	Je manque de concentration au quotidien, je dois faire des efforts pour être efficace
Ma mémoire est bonne	J'oublie parfois des choses, j'ai peur d'avoir oublié quelque chose d'important	J'ai de graves et fréquents troubles de mémoire
Ma réflexion est fluide	Je me sens parfois confus dans ma tête	J'ai l'impression que les problèmes s'accumulent et paralysent ma réflexion
Je me sens efficace et je surmonte les difficultés qui se présentent au fur et à mesure	Je perds mon efficacité habituelle certains jours	Je me sens dans un état de confusion qui provoque une désorganisation de mon travail
<b>Indicateurs relationnels</b>		
Ma relation avec les autres est humaine et enrichissante	Certains jours, j'ai moins de patience pour comprendre et écouter les autres que d'habitude	Les environnements bruyants et les autres me sont insupportables
Je suis bien intégré et je participe activement à l'ambiance d'équipe	Parfois, je n'ai plus envie de contribuer à la bonne ambiance d'équipe car je suis trop occupé	Je m'isole de plus en plus ; les liens avec les autres me gênent et sont désagréables
Je me sens bien entouré socialement	Certaines semaines je n'ai plus le temps ni l'envie de voir mes amis	Ma vie n'est plus que travail, devoirs à accomplir et fatigue, je n'ai plus de plaisir.

**noburnout**

CATHERINE VASEY, WWW.NOBURNOUT.CH

MAIL : cvasey@noburnout.ch

 Signes santé	 Signes alerte	 Symptômes
<b>Indicateurs physiques</b>		
Ma respiration est fluide et aisée	J'ai l'impression de manquer d'air certains jours car je suis tendu	Je me sens en tension intérieure permanente, je respire mal
Ma nuque et mes épaules sont détendues	J'ai un poids sur les épaules dû aux tensions certains jours	Dorsalgie, douleurs dans la nuque et les épaules en permanence
Je digère bien et mon poids est stable	Parfois je digère mal ou je mange n'importe quoi	Je ne digère jamais bien, mon alimentation est déséquilibrée
J'ai un bon sommeil réparateur la nuit	Je dors mal une fois par semaine car je m'inquiète pour le travail	Je ne bénéficie plus d'une seule bonne nuit de sommeil
J'ai une bonne vitalité dans mon corps	Certains jours je me réveille fatigué et j'ai peu d'énergie	Je suis accablé d'une fatigue générale de tension tous les jours
<b>Indicateurs comportement</b>		
Je n'accumule pas les heures supplémentaires	Je ne respecte pas toujours le temps de travail que je m'étais fixé, cela entame ma vie privée	J'augmente systématiquement mes heures de travail pour compenser l'efficacité perdue
Je n'abuse pas de toxiques (alcool, cigarettes, médicaments)	J'utilise parfois des moyens chimiques (alcool, médicaments) pour me détendre le soir	J'abuse de toxiques au quotidien pour tenir le coup (alcool, cigarettes, médicaments)
Je souhaite rester dans cet emploi car il me convient	De temps en temps je me dis que changer de travail serait un soulagement	Changer d'emploi me semble être LA solution nécessaire
Je sais me mettre des limites et je me change bien les idées en dehors du travail car j'ai des intérêts dans ma vie privée	Régulièrement, je ne me sens pas disponible pour mes proches car j'ai trop travaillé et que je rumine	Je n'arrive plus à m'extraire des problèmes professionnels dans la vie privée

**noburnout**

CATHERINE VASEY, WWW.NOBURNOUT.CH

MAIL : cvasey@noburnout.ch