

Évaluation personnelle du retour au travail

Date :

Nom, prénom :

Les indicateurs devant être évalués dans le suivi du retour au travail :

- Le niveau d'énergie se situe au minimum à 50 % du niveau habituel.
- Le sommeil est stabilisé et récupérateur.
- Les moyens de se ressourcer sont intégrés dans le quotidien.
- La personne sait comment décharger le stress et se défouler à sa façon.
- Il-elle suit son plan d'action des mesures personnelles de changement.
- Il-elle a élaboré une stratégie des mesures à prendre pour se préserver au travail.
- Les signes d'alerte et les garde-fous personnels sont clairs.
- Les besoins spécifiques pour la reprise du travail sont prêts à être communiqués à son-sa responsable hiérarchique.

Observations à faire lors du retour :

Le burn-out est-il connu des collègues, quelle a été leur réaction ?
Comment le poste de travail a-t-il été assumé pendant l'absence ?
Quelle est la charge de travail en cours de l'équipe ?
Des changements observables dans la façon de travailler ?
L'arrêt de travail partiel est-il respecté ?
Reprise de confiance face au stress, à une surcharge éventuelle, à une pression de délai ?
Motivation et stabilité émotionnelle ?
Concentration intellectuelle, mémoire, efficacité retrouvée ?
Quelles limites sont posées ?
Progression dans la charge de travail assumée ?

Même en étant de retour au travail, cela peut prendre environ 6 mois pour que la personne puisse reconstruire un nouvel équilibre suite au burn-out.