

Les symptômes de l'épuisement professionnel

Au cours de ces 6 derniers mois, j'ai observé...

	Pratiquement jamais	Rarement, une fois par mois	Environ une fois par semaine	Plusieurs fois par semaine	Constamment
Niveau émotionnel :					
Perte d'intérêt, ennui					
Susceptibilité accrue, irritabilité, agressivité, inquiétude, angoisses					
Auto-dépréciation, sentiment de découragement					
Impression de perte des capacités professionnelles, doutes de soi-même et diminution de l'estime de soi.					
Niveau intellectuel :					
Perte du sens des priorités					
Manque de concentration					
Troubles de mémoire					
Impression que les problèmes s'accumulent et paralysent la réflexion					
Ruminations du travail dans la vie privée					
Etat de confusion menant à une désorganisation du travail : il faut travailler plus pour compenser une baisse d'efficacité					
Niveau corporel :					
Impression de tension intérieure, de pression respiratoire					
Dorsalgies, douleurs dans la nuque et les épaules					
Troubles du transit ou de digestion					
Céphalées (maux de tête)					
Rhumes et états grippaux					
Perturbations du sommeil					
Fatigue générale de tension					
Perte de sensibilité/ sensibilité exacerbée (bruits insupportables)					
Niveau des comportements :					
Augmentation des heures de travail pour compenser l'efficacité perdue					
Abus de toxiques (alcool, cigarettes, médicaments)					
Désir de changer d'emploi					
Incapacité de s'extraire des problèmes professionnels dans la vie privée / désengagement dans la vie privée					
Niveau relationnel :					
La relation avec les autres est ressentie comme ennuyeuse et même désagréable					
Perte de la capacité d'empathie					
Distance cynique, attitude administrative					
Déshumanisation de la relation					
Isolement social					