

## Les symptômes de l'épuisement professionnel

### Niveau émotionnel :

Au cours de ces 6 derniers mois, j'ai remarqué les symptômes suivants :

- Perte d'intérêt, ennui
- Susceptibilité accrue, irritabilité, voire même agressivité
- Auto-dépréciation, sentiment de découragement
- Impression de perte des capacités professionnelles, doutes de soi-même et diminution de l'estime de soi.

Pratiquement jamais	Rarement, une fois par mois	Environ une fois par semaine	Plusieurs fois par semaine	Constamment

### Niveau intellectuel :

Au cours de ces 6 derniers mois, j'ai remarqué les symptômes suivants :

- Perte du sens des priorités
- Manque de concentration
- Troubles de mémoire
- Impression que les problèmes s'accumulent et paralysent la réflexion
- Etat de confusion menant à une désorganisation du travail : il faut travailler plus pour compenser une baisse d'efficacité

Pratiquement jamais	Rarement, une fois par mois	Environ une fois par semaine	Plusieurs fois par semaine	Constamment

### Niveau corporel :

Au cours de ces 6 derniers mois, j'ai remarqué les symptômes suivants :

- Impression de tension intérieure, de pression respiratoire
- Dorsalgies, douleurs dans la nuque et les épaules
- Troubles du transit ou de digestion
- Céphalées
- Rhumes et états grippaux
- Perturbations du sommeil
- Fatigue générale
- Perte de sensibilité ou sensibilité exacerbée (bruits insupportables)

Pratiquement jamais	Rarement, une fois par mois	Environ une fois par semaine	Plusieurs fois par semaine	Constamment

Tournez la page, svp

### Niveau des comportements :

Au cours de ces 6 derniers mois, j'ai remarqué les symptômes suivants :

- Absentéisme accru
- 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

Pratiquement jamais	Rarement, une fois par mois	Environ une fois par semaine	Plusieurs fois par semaine	Constamment

### Niveau relationnel :

Au cours de ces 6 derniers mois, j'ai remarqué les symptômes suivants :

- La relation avec le client est ressentie comme ennuyeuse et même désagréable
- Perte de la capacité d'empathie
- Distance cynique, attitude administrative
- Déshumanisation de la relation
- Isolement social

Pratiquement jamais	Rarement, une fois par mois	Environ une fois par semaine	Plusieurs fois par semaine	Constamment