

MOI, LE BURN-OUT... JAMAIS ?

maps
Monein Action Prévention Santé

CES SITUATIONS VOUS PARLENT-ELLES?

DU TRAVAIL À N'EN PLUS FINIR :
vos tâches s'accumulent
et se transforment en mission
impossible



CRÉDIT PHOTO (123RF/MAKSYM YEMELIANOV)

**LES HORAIRES À RALLONGE
SONT QUOTIDIENS :**
Vous n'avez jamais le temps de faire
correctement votre travail



CRÉDIT PHOTO (123RF/CORINA ROSLI)

**VOUS ÊTES ANORMALEMENT
IRRITABLE, TENDU :**
Colères soudaines, seuil de to-
lérance réduit, hypersensibilité,
pleurs fréquents...



CRÉDIT PHOTO (123RF/KIRILL MAKAROV)

MANQUE DE RECONNAISSANCE :
Investi dans votre travail,
vous avez le sentiment que ce n'est
jamais assez



CRÉDIT PHOTO (123RF/TEXELART)

**VOUS VOUS SENTEZ
MOINS EFFICACE :**
depuis certains changements
(réorganisation, poste, chef, etc.)



CRÉDIT PHOTO (123RF/3DLABS2015)

**POUR TENIR LE COUP,
VOUS AVEZ RECOURS À :**
une consommation
inhabituelle de...



CRÉDIT PHOTO (123RF/MARTINA VACULIKOVA)

**CERTAINS SYMPTÔMES
PHYSIQUES APPARAISSENT :**
Maux de tête, de dos, troubles
digestifs, palpitations, etc.



CRÉDIT PHOTO (123RF/CORINA ROSLI)

**VOTRE ENTOURAGE VOUS
ALERTE SOUVENT :**
« Fais attention », « Ralentis un peu »,
« Tu es surmené(e) »



CRÉDIT PHOTO (123RF/STEPHANIE VALENTIN-RANC)

VOTRE TRAVAIL EST OMNIPRÉSENT :
Vous y pensez le jour, la nuit,
c'est devenu votre principale
préoccupation



CRÉDIT PHOTO (123RF/KIRILL MAKAROV)

**LE REPOS N'EST PLUS RÉPARATEUR
ET LA FATIGUE REVIENT AUSSITÔT :**
Au réveil, au retour d'un week-end
ou de congés...



CRÉDIT PHOTO (123RF/DAN BARBALATA)

**AU TRAVAIL, VOUS PRÉSENTEZ
CERTAINS TROUBLES :**
de concentration, de mémoire ; vous
faites des erreurs



CRÉDIT PHOTO (123RF/NASIRKHAN)

**FRUSTRATION
ET DÉTACHEMENT AU TRAVAIL :**
Vous n'y croyez plus, vous vous
isolez, vous devenez négatif



CRÉDIT PHOTO (123RF/OLIVER KLIMEK)

**SI VOUS VOUS RECONNAISSEZ DANS CERTAINES DE CES DESCRIPTIONS...
N'ATTENDEZ PAS : PRENEZ LE TEMPS DE FAIRE LE POINT.**