

Les symptômes de l'épuisement professionnel

	Pratiquement jamais	Rarement, une fois par mois	Environ une fois par semaine	Plusieurs fois par semaine	Constamment
<p>Niveau émotionnel Au cours de ces 6 derniers mois, j'ai remarqué les symptômes suivants :</p>					
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.					
<p>Niveau intellectuel Au cours de ces 6 derniers mois, j'ai remarqué les symptômes suivants :</p>					
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					
<p>Niveau corporel Au cours de ces 6 derniers mois, j'ai remarqué les symptômes suivants :</p>					
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)					

Tournez la page, svp

Niveau des comportements

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

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

Niveau relationnel

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

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