Carte mentale

Burn-out : signes, causes et prévention

Les trois dimensions du burn-out

- Épuisement émotionnel
- Dépersonnalisation ou cynisme
- Baisse de l’accomplissement professionnel

Les signes d’alerte à surveiller

- Physique: fatigue persistante, maux de tête fréquents
- Émotionnel: irritabilité constante, sentiment de vide
- Cognitif: difficultés de concentration
- Comportemental: retrait vis-à-vis des collègues et des amis

Les facteurs qui augmentent le risque

- Une charge de travail durablement supérieure à la...
- L’absence de maîtrise sur la façon
- Une reconnaissance insuffisante des efforts
- Un environnement avec peu de sécurité psychologique

Burn-out

Prévenir le burn-out en pratique

- Sur le plan individuel
- Protégez vos limites horaires aussi sérieusement qu’un engagement...
- Surveillez les premiers signes
- Revoyez votre rapport à la perfection.

Quand demander de l’aide

- Depuis la CIM-11, l’Organisation mondiale de la santé classe le...
- Si la fatigue ne passe pas avec le repos

Questions fréquentes

1. Le burn-out est-il la même chose que le stress ?
2. Travailler moins d’heures suffit-il à prévenir le burn-out ?
3. Comment distinguer une fatigue normale d’un burn-out ?

À retenir

Ce qui caractérise le burn-out, les signes d’alerte dans le corps et l’esprit, et des stratégies concrètes de prévention au travail et dans le management.

Auteur: **Vagner Soares**
vagnersoares.com.br