

| Vie perso

5 symptômes à repérer pour éviter le burn-out

16/09/2013

Pour faire barrage au burn-out, apprenez à repérer son arrivée. Voici les conseils de Karine Branger, coach et formatrice, spécialiste de la question.

L'épuisement professionnel, vous connaissez ? Peut-être en avez-vous entendu parler sous le terme de burn-out. **Un trop-plein de stress en est souvent la cause...** Insidieux, il peut subrepticement se glisser entre les coups de téléphone et les comptes rendus, entre les séminaires à organiser et les voyages à réserver. Lentement, il transforme votre motivation en obligation puis en abandon, évince votre efficacité au profit d'heures inutilement passées au bureau, anéantit votre bonne humeur et vous dégoûte des discussions entre collègues. Vous l'aurez compris : il est urgent... d'apprendre à lui échapper ! Pour cela, inutile de courir. Il faut avant tout savoir en détecter les signes avant-coureurs, et rester à l'affût afin de pouvoir, le cas échéant, agir vite et l'empêcher de gagner du terrain.

Voici ses symptômes. Si plusieurs viennent à émerger ou à empirer, faites-vous rapidement aider !

1/ Symptômes comportementaux

Baisse de rendement, absentéisme, retards répétés à votre poste : **la démotivation est bien là**. Peut-être ce travail ne vous convient-il tout simplement pas. Peut-être aussi arrivez-vous au bout de vos réserves de résistance au stress. Si vous avez de plus en plus de mal à réaliser des tâches simples, si votre efficacité baisse alors que vous vous acharnez au travail, que vous multipliez les négligences et erreurs malgré votre bonne volonté, il y a tout lieu de penser que vous commencez un burn-out.

2/ Symptômes émotionnels

Vous ne ressentez plus rien, ni envie, ni déplaisir. Ou, au contraire, la plus petite broutille provoque la plus noire des colères, voire des crises de larmes à répétition. En résumé, **vous ne parvenez plus à moduler vos émotions**. Et que dire de la panique que vous éprouvez, le matin, à la seule idée de vous rendre au travail ? Sentiments de frustration, crainte aiguë de l'échec... Simultanément, vous perdez la capacité à exprimer vos émotions, ce qui n'arrange – faut-il le préciser ? - pas grand-chose. Bingo pour un burn-out !

3/ Symptômes interpersonnels

Symptômes d'épuisement professionnel, toujours : les difficultés que vous rencontrez, le cas échéant, dans votre relation avec autrui.

Car les autres, au lieu d'être synonymes d'éventuelles discussions intéressantes voire constructives, deviennent peu à peu **sources de stress**. **Vous vous isolez donc progressivement** et vous réfugiez derrière processus, ordres et règlements. Votre amabilité habituelle ? Elle laisse la place à une attitude méprisante, voire cynique.

4/ Symptômes psychiques

Autres symptômes qui doivent vous alerter : ceux qui touchent à votre faculté de concentration et à votre mémoire. À votre capacité à prendre des décisions, aussi. Elles semblent s'être passées le mot pour vous jouer des tours ? Il faut dès aujourd'hui en reprendre les rênes.

Un sentiment d'usure, une anxiété constante qui déborde sur votre vie privée, une estime de vous-même qui plonge, peuvent aussi être révélateurs d'un burn-out naissant.

5/ Symptômes physiques

Physiquement aussi, le burn-out peut vous attaquer. Mais il n'est pas toujours aisé, alors, d'établir un lien entre ce qui pourrait être, « simplement », une pathologie, et **un épuisement professionnel**.

Certes, des troubles du sommeil, une fatigue physique chronique ou un développement des addictions (alcool, tabac, mais aussi médicaments ou drogues) font rapidement penser à ce syndrome. Mais des rhumes à répétition, des maux d'oreilles ou de gorge devenant chroniques peuvent aussi trouver leur origine dans un burn-out : ce dernier sape en effet vos défenses immunitaires... ce dont profitent largement bactéries et virus.

Pensez-y !

En savoir plus



Cet article a été rédigé en partenariat avec **Karine Branger**, coach et formatrice, spécialiste du burn-out.

Pour une formation, un renseignement :

contact@sosburnout.fr <http://sosburntout.fr>

0

Tweeter 0

J'aime

Inscription pour voir ce que vos amis aiment.