

Les symptômes de l'épuisement professionnel

Au cours des 6 derniers mois, j'ai remarqué les symptômes suivants	pratique- ment jamais	une fois par mois	une fois par semaine	plusieurs fois par semaine	constam- ment
Niveau émotionnel					
Perte d'intérêt, ennui					
Susceptibilité accrue, irritabilité, voire agressivité					
Auto-dépréciation, sentiment de découragement					
Impression de perte des capacités professionnelles, doutes de soi-même, et diminution de l'estime de soi					
Total niveau émotionnel					
Niveau intellectuel					
Perte du sens des priorités					
Manque de concentration					
Trouble de la mémoire					
Impression que les problèmes s'accumulent et paralysent la réflexion					
baisse d'efficacité dans le travail					
Total niveau intellectuel					
Niveau corporel					
Impression de tension intérieure, de pression respiratoire					
Dorsalgies, douleurs dans la nuque et les épaules					
Troubles du transit ou de la digestion					
Céphalées					
Rhumes et états grippaux					
Perturbations du sommeil					
Fatigue générale					
Perte de sensibilité ou sensibilité exacerbée					
Total niveau corporel					
Niveau comportemental					
Augmentation des heures de travail pour compenser l'efficacité perdue					
Développement d'addiction et/ou de compensation (tabac, alcool, médicaments, comportements boulimiques...)					
Désir de changer de vie					
Incapacité de s'extraire des pb professionnels dans la vie privée					
Total niveau comportemental					
Niveau relationnel					
Relations avec entourage pro sont ressenties comme ennuyeuses, voire désagréables					
Perte de sa capacité d'empathie					
Distance cynique, attitude froide détachée					
Déshumanisation de la relation					
Isolement social					
Total niveau relationnel					
Ce test est indicatif, il ne saurait induire une quelconque éventuelle pathologie liée au stress					
Allure Atlantique 2015					