

Burn-out : les 5 signaux d'alarme

Reconnaître les signes avant l'effondrement

Ce que vous vous dites peut-être

« C'est juste la fatigue »

Ça va passer avec un bon week-end.

« Tout le monde est stressé »

Je n'ai pas à me plaindre.

« Je n'ai pas le droit »

D'autres ont de vrais problèmes.

Les 5 signaux à ne pas ignorer

1

Une fatigue qui ne passe pas avec le repos

Vous dormez mais ne récupérez pas. Chaque matin est un effort. Le week-end ne suffit plus à vous ressourcer.

2

Une perte d'envie et de motivation

Ce qui vous passionnait vous semble vide de sens. Vous faites le minimum, sans plaisir, parfois avec culpabilité.

3

Une irritabilité et un isolement croissants

Vous vous sentez à cran, distant·e, moins empathique. Vous évitez les autres sans vraiment comprendre pourquoi.

4

Un sentiment d'inefficacité et de dévalorisation

Vous doutez de vous, de vos compétences. Vous avez l'impression de ne jamais en faire assez, et ça fait mal.

5

Des manifestations physiques inexplicables

Maux de tête, tensions, troubles digestifs, insomnies... Votre corps envoie des signaux que les examens ne trouvent pas.

Pourquoi ces signaux sont-ils souvent ignorés ?

Le stress est normalisé dans notre société

La pression à la performance

Le déni « ça va passer »

La peur du regard des autres

Ce que le partage change

Quand on entend quelqu'un d'autre décrire exactement ce qu'on a vécu, on se sent moins seul·e, instantanément. Le partage entre pairs **normalise** : il dit *ce que tu vis a un nom, d'autres l'ont traversé, et ils s'en sont relevés*.

4 pas pour commencer à agir

1

Reconnaître

Admettre que ce que vous vivez a un nom. Ce n'est pas une faiblesse.

2

En parler

Mettre des mots sur ce que vous ressentez, avec des proches ou des pairs.

3

Consulter

Votre médecin généraliste est le premier interlocuteur. Il peut vous orienter.

4

Ne pas rester seul·e

Rejoindre un espace de parole entre pairs qui comprennent.

Vous n'avez pas à traverser ça seul·e.

ReBOnDire22 · Association de prévention du burn-out · Côtes-d'Armor

Groupes de parole · Ateliers thématiques · Premier contact gratuit

rebondire22.fr | rebondire22@gmail.com