



Épuisement professionnel

Rédigé le 05/04/2021 par jmy37

Le "Bore-out"

Je m'ennuie à mourir

- Symptômes
 - Fatigue chronique, désengagement total, tristesse, démotivation, culpabilité, honte, angoisse, morosité
 - Incapacité à réaliser le peu de tâches fournies
- Causes
 - Sous-charge de travail
 - Ambitions professionnelles ignorées
 - Tâches répétitives monotones
 - Tâches subalternes en décalage avec les qualifications

Le "Burn-Out"

Trop, c'est trop!

- Symptômes
 - Épuisement physique, mental et émotionnel, troubles du sommeil, dépression, stress chronique, nervosité, perte d'estime de soi, anxiété, déni
- Causes
 - Absence de reconnaissance face à un engagement intense
 - Relations dégradées au travail, contact permanent avec un public mécontent, désagréable, en détresse
 - Pression permanente de productivité / résultat, insécurité de l'emploi

Le "Brown-out"

Qu'est-ce que je fous là ?!

- Symptômes
 - Crise existentielle, anxiété, dépression, démotivation progressive, apathie
- Causes
 - Tâches ou missions peu valorisantes, ne correspondant pas au niveau de compétence
 - Contrôle infantilisant, automatisation du travail
 - Conflit de valeurs