

## Symptômes physiques

- troubles du sommeil, difficulté à se poser, fatigue chronique
- maux de tête, vertiges, problèmes digestifs, maux de ventre, nausées
- tensions musculaires, douleurs, raideurs (dos, nuque, épaules), fourmillements dans les membres
- oppression thoracique, palpitations
- infections fréquentes (peau, ORL)



## Symptômes psychiques

- diminution de la confiance en soi, dévalorisation de ses compétences
- impression de vide intérieur, sentiment d'épuisement émotionnel
- anxiété, tristesse, baisse de moral, manque d'entrain, voire idées noires
- irritabilité, sensibilité accrue au stress, nervosité



## Symptômes comportementaux et interpersonnels

- isolement social, repli sur soi
- agressivité, diminution de l'empathie, ressentiment envers les collègues
- attitude négative et lassitude envers le travail
- troubles du comportement alimentaire, conduites addictives



## Symptômes cognitifs

- difficulté de concentration, troubles de l'attention
- impression que le cerveau tourne à plein régime en continu
- oublis, troubles de la mémoire
- difficulté à s'organiser
- difficultés d'apprentissage
- difficulté à prendre des décisions



## Autres signes

- sentiment de perte de contrôle dans la vie professionnelle et/ou personnelle
- démotivation ou diminution des performances au travail
- perte du sentiment d'accomplissement, sentiment de vide émotionnel et indifférence générale



**A noter** : Ces symptômes sont des **signaux d'alerte** qui s'installent progressivement, à mesure que la situation de stress se prolonge et que l'organisme s'épuise. Si vous en détectez plusieurs, il est recommandé de consulter son médecin traitant pour faire un **bilan de santé** et, au besoin, de se faire accompagner par un coach ou thérapeute pour **prévenir ou traiter le burnout**. Notez également que l'intensité et le nombre des symptômes varient selon les personnes. Ces symptômes ne sont pas spécifiques au burnout, d'où l'importance de consulter.