

# 10 signaux faibles du burnout

## 1. Fatigue chronique

Réveil épuisé même après repos prolongé. Sensation de fatigue constante.

## 4. Sautes d'humeur

Sensibilité accrue et réactions disproportionnées à des détails mineurs.

## 6. Troubles somatiques

Maux fréquents (dos, tête, ventre) sans cause médicale claire.

## 8. Perte de confiance

Sentiment d'incompétence et doute sur ses propres capacités.

## 2. Concentration difficile

Brouillard mental, troubles de mémoire et erreurs fréquents au travail.



## 9. Ruminations nocturnes

Cerveau en boucle sur le travail pendant le temps de loisirs ou en famille.

## 3. Cynisme et détachement

Attitude désabusée, ironie et distance avec les collègues, ou même les supérieurs.

## 5. Faux présentéisme

Présence sans efficacité, heures supplémentaires sans aucune productivité.

## 7. Retrait social

Moins d'interactions, évitement des moments conviviaux au bureau.

## 10. Abandon des loisirs

Perte d'intérêt, manque d'énergie pour faire ce qu'on aime.