FICHE 97 · POUR LE PSYCHOLOGUE

Mes signaux d'épuisement

Repérer les trois dimensions du burn-out

OBJECTIF

Aider la personne à repérer les signes des trois dimensions du burn-out (épuisement, distance ou cynisme vis-à-vis du travail, sentiment d'inefficacité) et à suivre leur évolution.

POUR QUI

Fatigue persistante liée au travail, perte de sens, irritabilité, sentiment de ne plus y arriver.

DURÉE

15 min en séance ; suivi hebdomadaire

DÉROULÉ

1. Présentez les trois dimensions et leurs signes possibles (physiques, émotionnels, comportementaux).
2. Faites coter chaque dimension de 0 à 10 et noter des exemples concrets.
3. Recherchez les signaux d'alerte personnels (sommeil, irritabilité, maladies à répétition, consommation).
4. Suivez les notes chaque semaine et orientez vers un médecin si nécessaire (arrêt, bilan).

POINTS D'ATTENTION

> Le burn-out est décrit par l'OMS comme un phénomène lié au travail, pas comme une maladie mentale ; il peut toutefois s'accompagner de dépression ou d'anxiété, à évaluer. Un bilan médical est souvent nécessaire.

RÉFÉRENCES

Maslach, C. & Leiter, M. P. (2016). Understanding the burnout experience: Recent research and its implications for psychiatry. World Psychiatry, 15(2), 103-111.

World Health Organization (2019). Burn-out an « occupational phenomenon »: International Classification of Diseases (ICD-11). WHO.

NOTES DU PSYCHOLOGUE

© 2026 Gonzalo Garzo, psychologue clinicien · gonzalogarzo.com · CC BY-NC-ND 4.0 : partage libre, sans usage commercial ni modification

FICHE 97 · FICHE À REMETTRE

Mes signaux d'épuisement

Le burn-out ne se résume pas à la fatigue. Il touche trois domaines : l'épuisement, une prise de distance (ou du cynisme) vis-à-vis du travail, et le sentiment de ne plus être efficace. Les repérer tôt aide à agir avant de s'effondrer.

1. Épuisement : je me sens vidé(e), même après le repos ?
2. Distance : je deviens cynique, détaché(e), irritable avec le travail ou les gens ?
3. Inefficacité : j'ai l'impression de ne plus y arriver, de ne servir à rien ?
4. Mes autres signaux (sommeil, santé, consommation, humeur).

Semaine	Épuisement /10	Distance /10	Inefficacité /10	Mes signaux

Quel signal me montre en premier que je m'épuise ?

Ces exercices ne remplacent pas une thérapie. En cas de détresse ou d'idées suicidaires : 3114 (France, 24 h/24) ou 112.

© 2026 Gonzalo Garzo, psychologue clinicien · gonzalogarzo.com · CC BY-NC-ND 4.0 : partage libre, sans usage commercial ni modification

FICHE 98 · POUR LE PSYCHOLOGUE

Exigences et ressources

Faire le bilan de ce qui me pèse et de ce qui me soutient au travail

OBJECTIF

Identifier les exigences du travail (charge, pression, conflits, ambiguïté) et les ressources disponibles (autonomie, soutien, reconnaissance, sens), et repérer où il est possible d'agir.

POUR QUI

Risque de burn-out, stress au travail, retour au travail.

DURÉE

20 min en séance

DÉROULÉ

1. Listez les exigences principales et leur poids (0-10).
2. Listez les ressources et leur force (0-10).
3. Repérez le déséquilibre : exigences élevées et ressources faibles sont associées à l'épuisement.
4. Cherchez une action réaliste : réduire une exigence, augmenter une ressource, ou demander de l'aide (manager, médecin du travail, représentants).

POINTS D'ATTENTION

> Le burn-out dépend largement des conditions de travail, pas seulement de la personne : évitez de faire porter toute la responsabilité au patient. Orientez vers les acteurs de santé au travail si besoin.

RÉFÉRENCES

Bakker, A. B. & Demerouti, E. (2007). The Job Demands-Resources model: State of the art. Journal of Managerial Psychology, 22(3), 309-328.

Maslach, C. & Leiter, M. P. (2016). Understanding the burnout experience: Recent research and its implications for psychiatry. World Psychiatry, 15(2), 103-111.

NOTES DU PSYCHOLOGUE

© 2026 Gonzalo Garzo, psychologue clinicien · gonzalogarzo.com · CC BY-NC-ND 4.0 : partage libre, sans usage commercial ni modification

FICHE 98 · FICHE À REMETTRE

Exigences et ressources

L'épuisement vient souvent d'un déséquilibre : beaucoup d'exigences, pas assez de ressources pour y faire face. Faire le bilan aide à voir où agir, et à ne pas tout mettre sur ton dos.

1. Ce qui me pèse au travail (charge, pression, conflits, flou), avec son poids de 0 à 10.
2. Ce qui me soutient (autonomie, collègues, reconnaissance, sens), avec sa force de 0 à 10.
3. Où est le plus grand déséquilibre ?
4. Une action possible, et à qui en parler : _____

Exigence	Poids /10	Ressource	Force /10

Qu'est-ce qui dépend de moi, et qu'est-ce qui relève de l'organisation ?

Ces exercices ne remplacent pas une thérapie. En cas de détresse ou d'idées suicidaires : 3114 (France, 24 h/24) ou 112.

© 2026 Gonzalo Garzo, psychologue clinicien · gonzalogarzo.com · CC BY-NC-ND 4.0 : partage libre, sans usage commercial ni modification

FICHE 99 · POUR LE PSYCHOLOGUE

Mon budget d'énergie

Repérer ce qui me vide et ce qui me recharge

OBJECTIF

Aider la personne à observer, sur une semaine, les activités qui consomment ou restaurent son énergie, pour rééquilibrer son agenda.

POUR QUI

Fatigue, burn-out, sentiment de ne jamais récupérer.

DURÉE

5 min par jour pendant une semaine

DÉROULÉ

1. Présentez l'image d'un budget : certaines activités coûtent de l'énergie, d'autres en rapportent.
2. Sur une semaine, notez les activités et leur effet (-5 à +5).
3. Au bilan, repérez les « fuites » importantes et les activités qui rechargent.
4. Planifiez au moins une activité qui recharge par jour et une réduction possible d'une activité qui vide.

POINTS D'ATTENTION

> En période d'épuisement, même les loisirs peuvent fatiguer : ajustez la taille des activités.

RÉFÉRENCES

Sonnentag, S. & Fritz, C. (2007). The Recovery Experience Questionnaire: Development and validation of a measure for assessing recuperation and unwinding from work. Journal of Occupational Health Psychology, 12(3), 204-221.

Maslach, C. & Leiter, M. P. (2016). Understanding the burnout experience: Recent research and its implications for psychiatry. World Psychiatry, 15(2), 103-111.

NOTES DU PSYCHOLOGUE

© 2026 Gonzalo Garzo, psychologue clinicien · gonzalogarzo.com · CC BY-NC-ND 4.0 : partage libre, sans usage commercial ni modification

FICHE 99 · FICHE À REMETTRE

Mon budget d'énergie

Ton énergie est comme un compte en banque : certaines activités la dépensent, d'autres la rechargent. Quand on s'épuise, le compte est dans le rouge. Observe où va ton énergie pendant une semaine.

1. Note tes activités de la journée.
2. Pour chacune, son effet sur ton énergie, de -5 (ça me vide) à +5 (ça me recharge).
3. En fin de semaine, entoure ce qui te vide le plus et ce qui te recharge le plus.
4. Une chose à réduire et une chose à ajouter la semaine prochaine.

Jour	Activité	Effet sur mon énergie (-5 à +5)

Qu'est-ce qui me recharge vraiment ?

Ces exercices ne remplacent pas une thérapie. En cas de détresse ou d'idées suicidaires : 3114 (France, 24 h/24) ou 112.

© 2026 Gonzalo Garzo, psychologue clinicien · gonzalogarzo.com · CC BY-NC-ND 4.0 : partage libre, sans usage commercial ni modification

FICHE 100 · POUR LE PSYCHOLOGUE

Décrocher après le travail

Les quatre façons de récupérer

OBJECTIF

Aider la personne à développer les quatre expériences de récupération identifiées par la recherche : le détachement psychologique du travail, la relaxation, les activités de maîtrise (apprendre, relever un défi) et le contrôle sur son temps libre.

POUR QUI

Difficulté à décrocher, pensées sur le travail le soir, télétravail, épuisement.

DURÉE

15 min en séance ; suivi sur deux semaines

DÉROULÉ

1. Présentez les quatre formes de récupération.
2. Évaluez chacune pour la personne (0-10).
3. Choisissez des actions concrètes : rituel de fin de journée, notifications coupées, activité qui absorbe, temps choisi.
4. Suivez l'effet sur la fatigue et le sommeil.

POINTS D'ATTENTION

> Le détachement est difficile quand la charge est excessive : la récupération ne compense pas un travail durablement trop lourd.

RÉFÉRENCES

Sonnentag, S. & Fritz, C. (2007). The Recovery Experience Questionnaire: Development and validation of a measure for assessing recuperation and unwinding from work. Journal of Occupational Health Psychology, 12(3), 204-221.

NOTES DU PSYCHOLOGUE

© 2026 Gonzalo Garzo, psychologue clinicien · gonzalogarzo.com · CC BY-NC-ND 4.0 : partage libre, sans usage commercial ni modification

FICHE 100 · FICHE À REMETTRE

Décrocher après le travail

Récupérer, ce n'est pas seulement s'arrêter : c'est aussi décrocher mentalement du travail. La recherche décrit quatre façons de récupérer. Regarde lesquelles te manquent.

1. Décrocher : ne plus penser au travail (rituel de fin de journée, notifications coupées).
2. Me détendre : une activité calme (bain, marche lente, musique).
3. Apprendre ou relever un défi qui n'a rien à voir avec le travail (sport, cuisine, instrument).
4. Choisir moi-même ce que je fais de mon temps libre.

Jour	Mon rituel de fin de journée	Pensé au travail le soir ? /10	Fatigue le lendemain /10

Quelle forme de récupération me manque le plus ?

Ces exercices ne remplacent pas une thérapie. En cas de détresse ou d'idées suicidaires : 3114 (France, 24 h/24) ou 112.

© 2026 Gonzalo Garzo, psychologue clinicien · gonzalogarzo.com · CC BY-NC-ND 4.0 : partage libre, sans usage commercial ni modification

FICHE 101 · POUR LE PSYCHOLOGUE

Poser des limites au travail

Dire non, négocier, protéger son temps

OBJECTIF

Aider la personne à identifier les situations où elle dépasse ses limites (heures, disponibilité, tâches supplémentaires) et à préparer des réponses affirmées pour les protéger.

POUR QUI

Difficulté à dire non, surinvestissement, risque de burn-out.

DURÉE

20 min en séance ; mise en pratique

DÉROULÉ

1. Identifiez les limites franchies le plus souvent et leur coût.
2. Clarifiez les limites souhaitées (horaires, réponses le soir, tâches acceptées).
3. Préparez des phrases affirmées (fiche 74) : refuser, négocier un délai, demander une priorisation.
4. Entraînez-vous et choisissez une situation à faible enjeu.

POINTS D'ATTENTION

> Poser des limites dépend aussi du contexte (précarité, culture d'entreprise) : cherchez des marges réalistes et, si besoin, l'appui des acteurs de santé au travail.

RÉFÉRENCES

Bakker, A. B. & Demerouti, E. (2007). The Job Demands-Resources model: State of the art. Journal of Managerial Psychology, 22(3), 309-328.

Speed, B. C., Goldstein, B. L. & Goldfried, M. R. (2018). Assertiveness training: A forgotten evidence-based treatment. Clinical Psychology: Science and Practice, 25(1), e12216.

NOTES DU PSYCHOLOGUE

© 2026 Gonzalo Garzo, psychologue clinicien · gonzalogarzo.com · CC BY-NC-ND 4.0 : partage libre, sans usage commercial ni modification

FICHE 101 · FICHE À REMETTRE

Poser des limites au travail

Quand on accepte toujours plus, on finit par s'épuiser. Poser des limites ne fait pas de toi un(e) mauvais(e) collègue : c'est ce qui te permet de durer. Prépare tes phrases à l'avance.

1. Les limites que je dépasse le plus souvent (heures, mails le soir, tâches en plus).
2. Les limites que je voudrais poser : _____
3. Mes phrases : « Je ne peux pas prendre ça en plus cette semaine », « Qu'est-ce qui est prioritaire ? », « Je te réponds demain matin ».
4. Une situation pour essayer cette semaine : _____

Situation	Ma limite	Ce que j'ai dit	Ce qui s'est passé

Qu'est-ce que je crains si je pose une limite ? Et que se passe-t-il réellement ?

Ces exercices ne remplacent pas une thérapie. En cas de détresse ou d'idées suicidaires : 3114 (France, 24 h/24) ou 112.

© 2026 Gonzalo Garzo, psychologue clinicien · gonzalogarzo.com · CC BY-NC-ND 4.0 : partage libre, sans usage commercial ni modification

FICHE 102 · POUR LE PSYCHOLOGUE

Ce qui dépend de moi

Trier ce sur quoi je peux agir, influencer, ou accepter

OBJECTIF

Aider la personne à classer les sources de stress au travail selon trois cercles (ce que je contrôle, ce que je peux influencer, ce qui ne dépend pas de moi) pour orienter son énergie.

POUR QUI

Stress au travail, rumination sur des décisions extérieures, sentiment d'impuissance.

DURÉE

15 min en séance

DÉROULÉ

1. Listez les sources de stress.
2. Classez-les dans les trois cercles.
3. Pour le premier cercle : actions concrètes ; pour le deuxième : à qui parler, comment ; pour le troisième : travail d'acceptation (fiches 29, 82).
4. Repérez où la personne dépense le plus d'énergie.

POINTS D'ATTENTION

> Ne pas pousser à « accepter » une situation de travail injuste ou dangereuse (harcèlement) : elle relève de l'action et de la protection.

RÉFÉRENCES

Bakker, A. B. & Demerouti, E. (2007). The Job Demands-Resources model: State of the art. Journal of Managerial Psychology, 22(3), 309-328.

Hayes, S. C., Strosahl, K. D. & Wilson, K. G. (2012). Acceptance and Commitment Therapy: The Process and Practice of Mindful Change (2nd ed.). Guilford.

NOTES DU PSYCHOLOGUE

© 2026 Gonzalo Garzo, psychologue clinicien · gonzalogarzo.com · CC BY-NC-ND 4.0 : partage libre, sans usage commercial ni modification

FICHE 102 · FICHE À REMETTRE

Ce qui dépend de moi

Au travail, beaucoup de choses ne dépendent pas de nous. Ruminer sur elles épuise. Trier les sources de stress en trois cercles aide à mettre ton énergie là où elle peut servir.

1. Liste ce qui te stresse au travail.
2. Range chaque élément : ce que je contrôle, ce que je peux influencer, ce qui ne dépend pas de moi.
3. Pour ce que je contrôle : une action. Pour ce que j'influence : à qui parler.
4. Pour ce qui ne dépend pas de moi : je m'entraîne à lâcher (fiches 29 et 82).

Source de stress	Contrôle / Influence / Hors de moi	Ce que je fais

Où est-ce que je dépense le plus d'énergie pour rien ?

Ces exercices ne remplacent pas une thérapie. En cas de détresse ou d'idées suicidaires : 3114 (France, 24 h/24) ou 112.

© 2026 Gonzalo Garzo, psychologue clinicien · gonzalogarzo.com · CC BY-NC-ND 4.0 : partage libre, sans usage commercial ni modification

FICHE 103 · POUR LE PSYCHOLOGUE

Mes valeurs au travail

Retrouver du sens dans ce que je fais

OBJECTIF

Aider la personne à clarifier ce qui compte pour elle dans son travail (contribution, apprentissage, relations, qualité, autonomie) et à identifier des actions qui la reconnectent au sens, ou des changements à envisager.

POUR QUI

Perte de sens, cynisme, réflexion sur une reconversion.

DURÉE

20 min en séance

DÉROULÉ

1. Explorez ce qui comptait au début, et ce qui compte aujourd'hui dans le travail.
2. Notez à quel point le travail actuel permet de vivre chaque valeur (0-10).
3. Cherchez de petites actions pour vivre davantage ces valeurs dans le poste actuel.
4. Si l'écart est trop grand, ouvrez la réflexion sur un changement (sans précipitation).

POINTS D'ATTENTION

> En période d'épuisement aigu, évitez les grandes décisions (démission, reconversion) : priorité au repos et à la récupération.

RÉFÉRENCES

Maslach, C. & Leiter, M. P. (2016). Understanding the burnout experience: Recent research and its implications for psychiatry. World Psychiatry, 15(2), 103-111.

Wilson, K. G. & Murrell, A. R. (2004). Values work in Acceptance and Commitment Therapy: Setting a course for behavioral treatment. In S. C. Hayes, V. M. Follette & M. M. Linehan (Eds.), Mindfulness and Acceptance: Expanding the Cognitive-Behavioral Tradition (pp. 120-151). Guilford.

NOTES DU PSYCHOLOGUE

© 2026 Gonzalo Garzo, psychologue clinicien · gonzalogarzo.com · CC BY-NC-ND 4.0 : partage libre, sans usage commercial ni modification

FICHE 103 · FICHE À REMETTRE

Mes valeurs au travail

Le burn-out s'accompagne souvent d'une perte de sens. Revenir à ce qui compte pour toi dans ton travail aide à retrouver de l'élan, ou à voir ce qui devrait changer.

1. Ce qui comptait pour moi quand j'ai commencé ce travail.
2. Mes valeurs au travail aujourd'hui (aider, apprendre, créer, la qualité, l'équipe…).
3. À quel point mon travail actuel me permet de les vivre (0 à 10).
4. Une petite action pour vivre davantage une valeur : _____

Valeur au travail	Je la vis aujourd'hui /10	Une petite action possible

Si l'écart reste grand, qu'est-ce qui devrait changer à long terme ?

Ces exercices ne remplacent pas une thérapie. En cas de détresse ou d'idées suicidaires : 3114 (France, 24 h/24) ou 112.

© 2026 Gonzalo Garzo, psychologue clinicien · gonzalogarzo.com · CC BY-NC-ND 4.0 : partage libre, sans usage commercial ni modification

FICHE 104 · POUR LE PSYCHOLOGUE

Reprendre le travail après un arrêt

Préparer un retour progressif

OBJECTIF

Aider la personne à préparer un retour au travail après un arrêt lié à l'épuisement : signes de préparation, conditions de reprise, aménagements à demander, signaux d'alerte à surveiller.

POUR QUI

Fin d'arrêt de travail pour burn-out, anxiété ou dépression.

DURÉE

20 à 30 min en séance

DÉROULÉ

1. Évaluez la préparation : sommeil, énergie, concentration, capacité à penser au travail sans débordement.
2. Listez les conditions qui ont mené à l'épuisement et ce qui doit changer.
3. Préparez les aménagements à discuter (temps partiel thérapeutique, charge, horaires) avec le médecin traitant et le médecin du travail.
4. Établissez un plan de surveillance (fiche 97) et un plan de soutien pour les premières semaines.

POINTS D'ATTENTION

> Les décisions d'arrêt, de reprise et d'aménagement relèvent du médecin et de la médecine du travail ; le psychologue accompagne la préparation psychologique.

RÉFÉRENCES

Maslach, C. & Leiter, M. P. (2016). Understanding the burnout experience: Recent research and its implications for psychiatry. World Psychiatry, 15(2), 103-111.

World Health Organization (2019). Burn-out an « occupational phenomenon »: International Classification of Diseases (ICD-11). WHO.

NOTES DU PSYCHOLOGUE

© 2026 Gonzalo Garzo, psychologue clinicien · gonzalogarzo.com · CC BY-NC-ND 4.0 : partage libre, sans usage commercial ni modification

FICHE 104 · FICHE À REMETTRE

Reprendre le travail après un arrêt

Reprendre après un épuisement se prépare. Revenir trop vite, ou dans les mêmes conditions, augmente le risque de rechute. Ce plan t'aide à préparer ta reprise avec ton médecin et ton employeur.

1. Où j'en suis : sommeil, énergie, concentration, émotions quand je pense au travail.
2. Ce qui m'a épuisé(e), et ce qui doit changer.
3. Les aménagements à demander (reprise progressive, charge, horaires), à voir avec mon médecin et le médecin du travail.
4. Mes signaux d'alerte à surveiller, et qui contacter si ça recommence.

Domaine	Où j'en suis /10	Ce qui m'aiderait

Qu'est-ce qui doit absolument être différent cette fois ?

Ces exercices ne remplacent pas une thérapie. En cas de détresse ou d'idées suicidaires : 3114 (France, 24 h/24) ou 112.

© 2026 Gonzalo Garzo, psychologue clinicien · gonzalogarzo.com · CC BY-NC-ND 4.0 : partage libre, sans usage commercial ni modification

FICHE 105 · POUR LE PSYCHOLOGUE

Des pauses dans ma journée

Petites coupures pour garder de l'énergie

OBJECTIF

Introduire des micro-pauses régulières au cours de la journée de travail (bouger, respirer, sortir, changer de tâche) pour limiter l'accumulation de fatigue.

POUR QUI

Journées sans pause, travail sur écran, fatigue en fin de journée.

DURÉE

Quelques minutes, plusieurs fois par jour

DÉROULÉ

1. Repérez le rythme actuel : pauses réelles, repas devant l'écran, heures sans bouger.
2. Choisissez des micro-pauses simples (se lever, s'étirer, regarder au loin, quelques respirations, marcher).
3. Planifiez-les à des moments précis (rappels, entre deux réunions).
4. Évaluez l'effet sur la fatigue en fin de journée.

POINTS D'ATTENTION

> Les pauses ne compensent pas une charge excessive ; elles s'intègrent à une réflexion plus large (fiches 98, 101).

RÉFÉRENCES

Sonnentag, S. & Fritz, C. (2007). The Recovery Experience Questionnaire: Development and validation of a measure for assessing recuperation and unwinding from work. Journal of Occupational Health Psychology, 12(3), 204-221.

Maslach, C. & Leiter, M. P. (2016). Understanding the burnout experience: Recent research and its implications for psychiatry. World Psychiatry, 15(2), 103-111.

NOTES DU PSYCHOLOGUE

© 2026 Gonzalo Garzo, psychologue clinicien · gonzalogarzo.com · CC BY-NC-ND 4.0 : partage libre, sans usage commercial ni modification

FICHE 105 · FICHE À REMETTRE

Des pauses dans ma journée

Enchaîner les heures sans s'arrêter épuise plus vite qu'on ne le croit. De courtes pauses régulières, de quelques minutes, aident à garder de l'énergie jusqu'au soir.

1. Toutes les 60 à 90 minutes, je m'arrête 3 à 5 minutes.
2. Je bouge : me lever, m'étirer, marcher.
3. Je repose mes yeux et mon esprit : regarder au loin, respirer lentement (fiche 15).
4. Je déjeune loin de l'écran quand c'est possible.

Jour	Pauses prises	Repas loin de l'écran ? (oui/non)	Fatigue en fin de journée /10

Quelle pause me fait le plus de bien ?

Ces exercices ne remplacent pas une thérapie. En cas de détresse ou d'idées suicidaires : 3114 (France, 24 h/24) ou 112.

© 2026 Gonzalo Garzo, psychologue clinicien · gonzalogarzo.com · CC BY-NC-ND 4.0 : partage libre, sans usage commercial ni modification