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