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