EPUISANTOMÈTRE

Unités subjectives de l'échelle de détresse
Un outil d'auto-évaluation

ÉPUISEMENT / BURN OUT
Sentiment de vide et de perte de sens
Désespoir chronique, pensées suicidaires

MANIFESTATIONS SOMATIQUES
Troubles du sommeil, douleurs, tensions musculaires, symptômes psychosomatiques, risque de maladies chroniques liées au stress

DÉTACHEMENT ET ISOLEMENT
Désintérêt, indifférence
Abandon des loisirs et du lien social
Isolement volontaire

BAISSE DE PERFORMANCE
Concentration et mémoire altérées
Baisse de productivité et de créativité
Sentiment de ne plus être efficace

TENSIONS EMOTIONNELLES
Irritabilité, conflits
Sentiment de culpabilité ou d'échec
Humeur dépressive, agressivité

DISTANCE ET REPLI PROGRESSIF
Engagement qui diminue, désillusion
Frustration face aux contraintes
Surmenage, distanciation affective

ENTHOUSIASME ET SUR-ENGAGEMENT
Energie très élevée, forte motivation
Ambition, désir de reconnaissance
Lourde charge de travail, objectifs élévés

CP TS Sud Cornouaille

Pour mieux prévenir l'épuisement, accédez en un seul scan à une sélection de ressources fiables, adaptées aux professionnels de santé.

CP TS
Sud Cornouaille
Communauté Professionnelle Territoriale de Santé

