

Schémas des 4 stades de gravité du burn-out

		Stade 1	Stades 2 - 3		Stades 3 -4
		<i>Je vais bien et je tiens à me <u>prévenir</u> du burn-out</i>	<i>J'ai des symptômes d'épuisement et je veux <u>échapper</u> au burn-out</i>		<i>Je suis en plein burn-out et je veux <u>en sortir</u></i>
		1	2	3	4
Tête		Pensées fluides Curiosité Préoccupations ponctuelles en dehors du travail	Pensées récurrentes liées au travail Accélération des idées, étourderies	Oublis Désorganisation Déconcentration Sentiment d'inefficacité	Sentiment d'incompétence Blocage sur tâches simples Pertes de repères, errance Peur de tout changement Perte d'estime de soi
Cœur		Expression et régulation simple des émotions Besoins sains Retrait social adéquat	1 ^{ers} signes de <u>changt.</u> d'humeur Énervement ou euphorie inhabituels	États excessifs Impatience, Perte d'humour Peurs, angoisses Relations perturbées	Impression de ne plus ressentir Clivage, retrait, isolement, cynisme, effondrement Passages à l'acte Difficultés à s'appuyer sur les gens même proches
Corps		Eutonie Fatigue normale comblée par le sommeil Appétit, libido	Sommeil modifié Tensions, TMS, Tachycardie Céphalées, Affections ORL	Sommeil, appétit perturbés Addictions, Sympt. ostéo-artic., digest., cardio. cutan., <u>1^{ers} arrêts de travail</u>	Déficit immunitaire Troubles hormonaux (cortisol) Pathologies organiques variées (Cardio-vasculaires, TMS...) Sidération <u>Arrêts de travail prolongés</u>

Delbouck M. (2021), Annexe 1