

## Burnout

### Symptômes psychiques:

Parmi la multitude de symptômes psychiques d'un burnout, on distingue quatre caractéristiques principales typiques :

1. L'épuisement : la sensation constante de fatigue physique et émotionnelle
2. Le cynisme : l'engagement professionnel très poussé est remplacé par une indifférence totale face au travail
3. L'inefficacité : le sentiment d'échec professionnel et privé, la perte de la confiance dans ses capacités
4. L'impuissance : le sentiment de ne rien pouvoir faire et de perdre le contrôle – on ne fait plus que réagir

### Symptômes physiques:

- Maux de tête, vertige, torpeur
- Transpiration
- Douleurs musculaires
- Troubles cardiaques
- Troubles respiratoires
- Troubles digestifs
- Maux de dos et de la nuque
- Douleurs dans le bas-ventre / perturbation du cycle
- Acouphène (tinnitus)