

RETOURNER DANS LE JOB D'AVANT SON BURN-OUT: petit guide décisionnel

1 Quels facteurs ont contribué à mon burn-out ?

Management Charge de travail Manque d'autonomie Conflits Manque de sens
Valeurs Horaires Perte d'intérêt Vie perso Manque de temps de qualité etc.

2 Est-ce que ces facteurs sont toujours présents ?

Pose toi la question pour chaque point identifié au-dessus en restant
purement factuel.le

NON

Les choses ont vraiment changé
ou peuvent changer

Est-ce que je me sens prêt.e ?

J'ai retrouvé de l'énergie, mon état est
globalement stable et j'ai du soutien

OUI

Retour au travail possible

Mais reste attentive :
continue de prendre soin
de toi, de faire des pauses
même si tout n'est pas
terminé, et surveille tes
signaux d'alerte.

NON

Prends le temps

Ta santé et ta récupération
passent en 1er. Il vaut mieux
reprendre plus tard que trop
tôt, même si ça peut paraître
frustrant. Alors si tu le peux,
consolides d'abord ton état

OUI

Les mêmes facteurs sont toujours là
ou ne peuvent être modifiés

! Est-il possible d'agir sur :

- la charge de travail ?
- les horaires ?
- l'organisation du travail ?
- le management ?
- la communication ?
- le sens et les valeurs ?

OUI, pourquoi pas

Si des changements
concrets sont possible,
essaie mais avec des
garde-fous solides
(soutien, limites définies,
suivi psy,...)

X NON, mieux vaut partir

Ta santé n'a pas de prix. Si
le travail te plaît, essaie
dans une autre structure, et
sinon, il n'y a pas d'âge
pour se reconverter ! Explore
et autorise toi à essayer