

QUELS SONT LES SYMPTÔMES DU...



BURNOUT ?

(liste non exhaustive)



- Fatigue physique et émotionnelle intense



- Pertes de mémoire et difficultés de concentration



- Sensations de boule dans la gorge ou dans la poitrine



- Sentiment de vide intérieur



- Vertiges



- Perte de sens et d'intérêt pour ce qui fait habituellement plaisir



- Sommeil non réparateur



- Irritabilité



- Douleurs diffuses ou localisées



- Tristesse



- Palpitations



- Sentiment d'être incompris



- Transit perturbé



- Cogitation non productive



- Tensions musculaires



- Angoisses



- Fragilisation du système immunitaire