

Tester votre niveau de stress

Trop de stress ?

Est-ce que...

- ... j'accorde plus d'importance à mon travail qu'au reste de ma vie ?
- ... je me sens de plus en plus fatigué, mais je ne peux faire autrement ?
- ... je travaille plus pour pallier mes manques ?
- ... je me repose plus pour être en forme au travail que par plaisir ?
- ... je me sens angoissé systématiquement le dimanche soir et à l'approche de la reprise ?
- ... je me sens de plus en plus nerveux et tendu ?
- ... j'ai des nausées le matin en me levant ?
- ... je supporte de moins en moins ce qui est injuste ?
- ... j'ai des tensions musculaires, des maux de dos, de tête, des problèmes alimentaires ou digestifs ?
- ... les obstacles sont de plus en plus difficiles à franchir ?
- ... je me sens triste et sans intérêt pour presque tout ?
- ... j'ai des sérieux troubles du sommeil et de l'appétit ?
- ... je peine à me concentrer et ne suis pas productif ?
- ... je me sens coupable et dévalorisé ?
- ... je me sens «au bout du rouleau», le travail me semble dangereux pour ma vie.
Et je fais de plus en plus d'efforts avec de moins en moins de résultats.
- ... je m'isole et suis envahi par des sentiments dépressifs ?

Si vous avez répondu plus de 6 fois oui, vous commencez à cumuler les symptômes progressifs de l'épuisement professionnel.

Il est important que vous réagissiez : consultez!

Adapté de **Accompagner sur le chemin du travail. De l'insertion professionnelle à la gestion de carrière. Dominique Clavier et Annie Di Domizio, Editions Septembre, 2007*