

REPÉRER LES SIGNES D'ÉPUISEMENT

Certaines manifestations corporelles, émotionnelles, comportementales traduisent le trop plein physique et psychique. Leur persistance indique qu'il faut se reposer, passer le relais à quelqu'un d'autre momentanément, s'organiser autrement...

ÉMOTIONS

- Tristesse (pleurs incontrôlés, abattement)...
- Anxiété, colère, irritabilité...
- Se sentir coupable, impuissant face aux choses, inhibé, désespéré, abattu, découragé...
- Se sentir écartelé entre ses envies et devoirs, se sentir morcelé...

CORPS

- Fatigue profonde et chronique • Maux de têtes, de dos..., corps douloureux...
- Problèmes digestifs, difficultés à s'alimenter
- Troubles du sommeil (cauchemars...) • Prise ou perte de poids • Infections répétées (rhume, grippe, otite, sinusite, etc...) • Perte de sensibilité ou sensibilité exacerbée au bruit, à la lumière
- Consommation accrue d'alcool, de médicaments...

COMPORTEMENT

- Avoir des difficultés à se concentrer • Perdre le sens des priorités • Etre paralysé face à certaines situations, lors des prises de décisions • Avoir l'esprit confus • Etre agressif avec les autres, les rejeter • Se replier sur soi (ne plus voir ses amis) • Refuser l'aide d'autrui • Avoir l'impression de ne jamais en faire assez • Ne plus s'investir à l'extérieur • Avoir du mal à se projeter dans l'avenir...