

Fiche synthèse - Le burn-out : comment le prévenir ?

Travail & Éducation - Tous niveaux - Support imprimable Ecoleng

1. Comprendre le sujet

Le burn-out est un phénomène lié au travail. Dans ce dossier, on l'aborde comme un thème de langue et de prévention : parler de la surcharge, formuler des limites, demander du soutien et donner des conseils avec tact.

Ce support ne remplace pas un avis médical, psychologique ou professionnel. Si l'épuisement dure, s'intensifie ou empêche de vivre normalement, il faut demander de l'aide à une personne compétente.

2. Signaux à repérer

- Fatigue persistante : je ne récupère plus, même après le week-end.
- Difficultés de concentration : je relis plusieurs fois, j'oublie, je fais plus d'erreurs.
- Irritabilité : je réagis plus vite, je supporte moins les imprévus.
- Isolement : je n'ose pas parler de ma charge de travail.
- Perte d'efficacité : je travaille plus longtemps mais j'avance moins.

3. Actions simples de prévention

Objectif	Action concrète	Phrase utile
Récupérer	Bloquer une vraie pause	Prends une vraie pause aujourd'hui.
Prioriser	Choisir trois tâches essentielles	Fais une liste courte des priorités.
Protéger ses limites	Dire ce qui est impossible dans le délai	Évite d'accepter toutes les urgences.
Demander du soutien	Parler à une personne de confiance	Ne reste pas seul avec cette pression.
Clarifier	Demander ce qui doit passer en premier	Parle à ton responsable avec des faits précis.

4. Banque de phrases

- Je me sens débordé et j'ai besoin de clarifier les priorités.
- Je peux faire cette tâche, mais pas dans ce délai.
- Prends cette situation au sérieux.
- Fais une pause et note les trois urgences réelles.
- Évite de rester seul avec le problème.

- Parle à une personne de confiance ou à un professionnel.

5. Mini-tâche

Écris cinq conseils pour une personne qui travaille trop. Utilise au moins quatre impératifs : prends, fais, évite, parle, repose-toi, demande, clarifie.