

FATIGUE PASSAGÈRE OU BURNOUT ?



La fatigue et le burn-out peuvent se ressembler, mais ils ne traduisent pas le même état d’épuisement. Apprendre à les distinguer, c’est aussi mieux reconnaître les signaux d’alerte de notre corps et de notre esprit.



FATIGUE

BURNOUT



Récupération	
Le repos me fait du bien.	Le repos ne suffit plus à me ressourcer.
Motivation	
J'ai moins d'énergie, mais l'envie reste.	Je perds l'envie et le sens de ce que je fais.
Durée	
Mon état s'améliore après récupération.	Mon épuisement persiste et s'installe.

La fatigue nous demande de ralentir. Le burn-out nous signale que nos ressources sont durablement dépassées.

ÉCOLE POSITIVE