

## Check-liste d'objectifs de protection individuelle du burn-out

1° Notez les objectifs déjà atteints.

2° Fixez-vous un domaine prioritaire et choisissez un objectif à travailler à la fois.

### CORPS :

- Je bouge 1/2heure par jour au moins
- J'ai des occasions de me défouler dans la semaine
- Je sais décharger les tensions régulièrement
- Je prends soin de ma santé physique (alimentation saine, repos, mouvement)
- Je me détends un moment chaque jour (tête et corps)
- J'ai un bon sommeil récupérateur
- Je sais comment décompresser en passant de mon travail à ma vie privée

### LIMITES :

#### ***Aux autres...***

- Je protège ma concentration d'interruptions trop fréquentes
- Je limite les tâches qui sortent de mon cahier des charges
- Je sais dire non lorsque c'est nécessaire
- Je fais des heures supplémentaires raisonnables selon ma fonction
- Mon agenda est réaliste et humain, il tient compte des imprévus
- Je sais fixer mes priorités et m'y tenir face aux demandes des autres

#### ***A soi-même...***

- Ma vie privée est protégée des soucis du travail
- Je limite dans le temps les ruminations dans ma vie privée
- Je ne prends pas du travail à la maison de façon régulière
- Je pose des limites réalistes à ma propre exigence personnelle
- Je sais être attentif aux signaux d'alerte et je lève le pied

### RESSOURCES :

- Je sais identifier mes propres besoins et y répondre
- Je vois ce que j'apprécie dans mon travail
- Je sais reconnaître les efforts que j'ai fournis
- J'ai des sources de satisfaction dans mes loisirs et ma vie privée aussi
- J'ai du temps pour moi chaque semaine
- Je m'accorde un moment de « stand-by » mental par jour (aucun objectif)
- Je sais rire et me changer les idées
- J'ai des périodes de récupération régulières après les périodes de surcharge
- Je bénéficie de pauses qui respectent mes besoins du moment
- J'ai un bon réseau de soutien (écoute, remise en question, encouragement)
- J'ai suffisamment d'énergie à investir dans ma vie en dehors du travail
- Je suis disponible pour mes proches et je vois mes amis régulièrement

### SAINE DISTANCE AVEC MON TRAVAIL :

- J'ai des modèles et des sources d'inspiration dans ma profession
- J'entretiens ma motivation et le sens de mon travail
- Mes priorités de vie sont bien identifiées, mon travail n'est pas ma vie
- J'ai une saine distance avec les enjeux professionnels
- Je suis bien préparé pour les challenges à venir
- Je prends du recul de mon travail régulièrement

**no**burnout

CATHERINE VASEY, WWW.NOBURNOUT.CH

“La boîte à outils de votre santé au travail », C.Vasey, éd. Dunod 2020

« Comment rester vivant au travail, guide pour sortir du burn-out », C.Vasey, éd. Dunod 2020