



# COMMENT RECONNAÎTRE UN.E COLLÈGUE AU BORD DE L'ÉPUISEMENT ?

1.

Il/Elle est **toujours fatigué.e**, même après la fin de semaine.

2.

Il/Elle se montre plus **irritable**, plus **émotif.ve** ou **se renferme sur lui-même ou elle-même**.

3.

Il/Elle **travaille sans relâche**... ou au contraire, semble **décrocher**.

4.

Il/Elle **oublie des choses**, fais plus d'**erreurs**, doute de ses capacités.

Si tu remarques ces signes:



Parle-lui avec bienveillance



Écoute-le/la sans juger



Encourage-le/la à chercher du soutien (RH, médecin, etc.).