



Le travail peut contribuer à un bon épanouissement personnel en maintenant cohérentes valeurs personnelles et exigences professionnelles. Les profondes transformations de ces dernières années peuvent toutefois entraîner des problèmes de santé mentale, voire aggraver des troubles psychiques déjà existants.

Le burnout est un mal-être qui se manifeste entre autres par les signes suivants : fatigue persistante, anxiété, insomnie, irritabilité, démotivation, difficulté de concentration...

Soyons vigilant, prenons soin de notre santé mentale.

Parler c'est déjà agir. Des ressources existent pour vous aider.



*Retrouvez l'ensemble
des ressources via le
QRCode*

