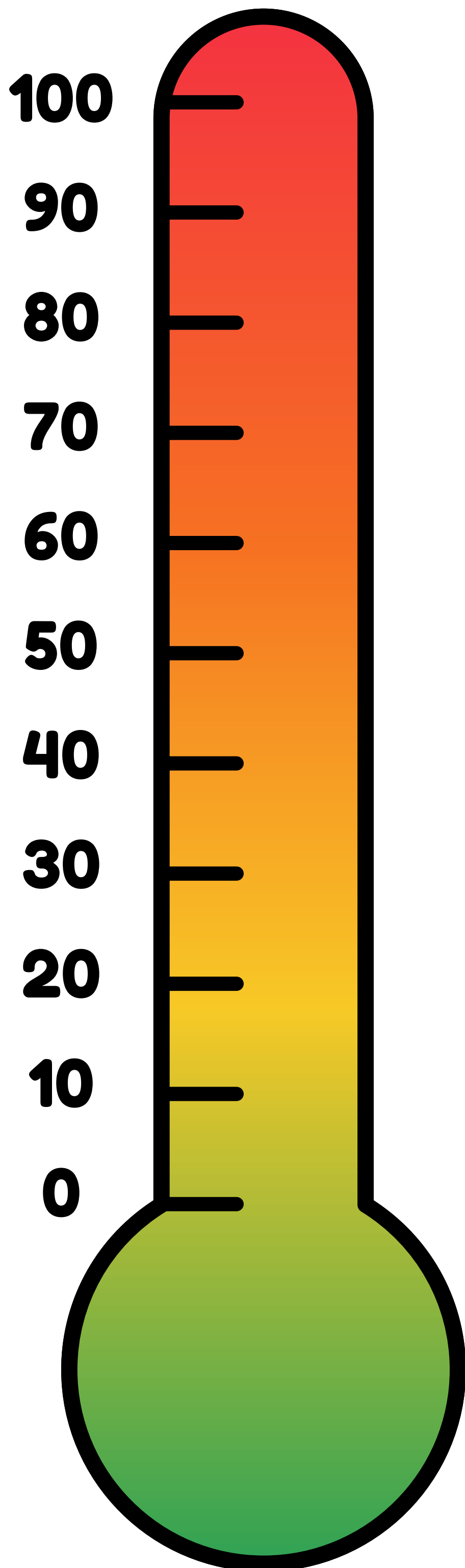


Sociomètre du travailleur social

Charge émotionnelle et relation avec la personne accompagnée



Épuisement complet, réactions disproportionnées, risque de maltraitance non intentionnelle

Difficile de rester patient·e, risque de conflit ou de jugement involontaire

Irritabilité dominante, épuisement émotionnel, communication tendue ou maladroite

Fatigue forte, risque de réactions disproportionnées face à des situations simples

Irritabilité perceptible, difficulté à cacher ses émotions, besoin de + de petites pauses

Frustration fréquente, réactions un peu sèches, vigilance nécessaire pour rester neutre

Fatigue régulière, petites frustrations visibles dans la communication

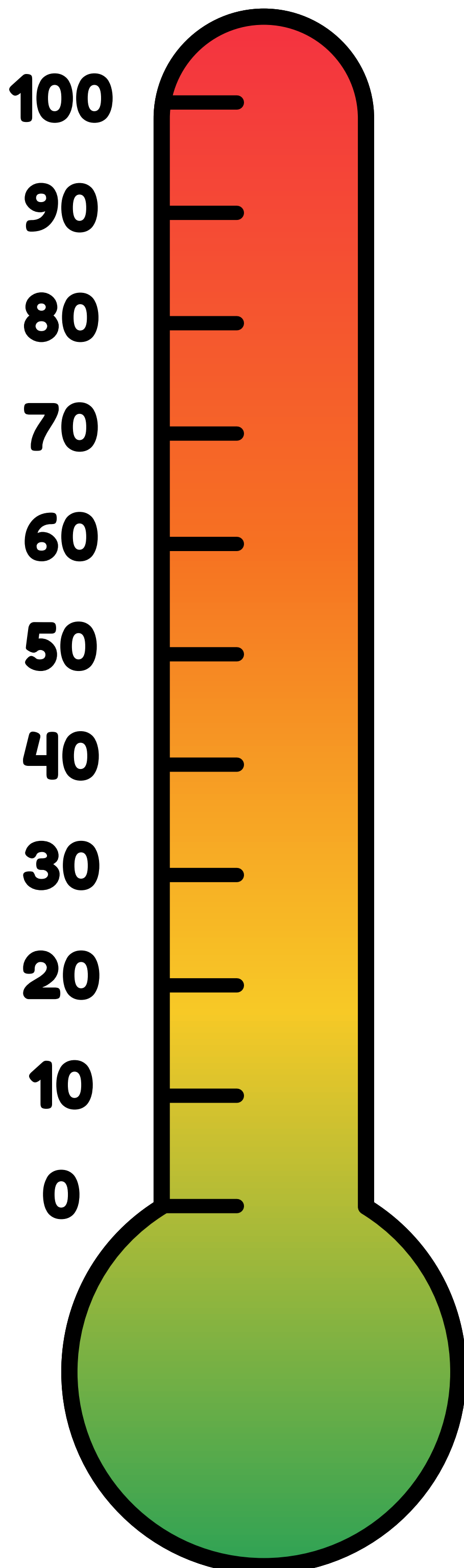
Irritabilité ponctuelle, impatience mineure après plusieurs entretiens

Fatigue légère après une journée chargée, mais toujours capable de rester bienveillant·e

Enthousiasme, énergie maximale, écoute active et patience avec chaque personne accompagnée

Sociomètre du travailleur social

Auto-bienveillance



Burn-out imminent, incapacité totale à prendre soin de soi, impact direct sur les accompagnements

Burn-out proche, impossibilité de récupérer, tensions émotionnelles importantes

Irritabilité dominante, épuisement émotionnel, communication tendue ou maladroite

Négligence du repos et des besoins personnels, impact sur la qualité du travail et sur sa vie perso

Aucune pause réelle, sentiment de surcharge continue, difficultés à gérer son bien-être

Temps pour soi quasi inexistant, fatigue importante, culpabilité fréquente

Fatigue ressentie, sentiment de surcharge, difficulté à se recentrer sur soi

Temps personnel limité, culpabilité légère lorsqu'on prend une pause

Quelques oublis de pause, fatigue légère, besoin de se recentrer après le travail

Pauses présentes mais parfois raccourcies, énergie globale encore bonne

Pauses régulières, hobbies respectés, sommeil suffisant, ressourcement optimal