



# Vous vous sentez en danger ...

... vous êtes sur le qui-vive à votre travail, pour faire toujours mieux. Au fil du temps, vous ne prenez plus le temps de déjeuner, vous partez de plus en plus tard le soir.

Le jour, au travail, vous pensez sans pouvoir vous en empêcher aux critiques sur votre travail.

La nuit, vous faites des cauchemars sur le travail qui vous réveillent en sueur. Bientôt, vous n'arrivez plus à dormir.

Les week-end, vous êtes couché avec des maux de tête ou de ventre. Vous n'avez plus l'énergie de vous occuper de vos enfants. Vous ne sortez plus car vous vous sentez épuisé et puis ce que vous ressentez au travail est impossible à partager, et vos amis se sont lassés de vous entendre parler du travail, rien que du travail... La vie sociale est devenue peau de chagrin

## LA NOUVELLE RESTAURATION D'ENTREPRISE



**Vous avez peur** sur le chemin du travail, souvent votre cœur bat plus vite, vous vous mettez à trembler, vous avez un poids sur l'estomac ou la poitrine. Vous pleurez dans votre voiture ou aux toilettes. Vous êtes perdu et ne savez plus ce qui est bien ou mal, juste ou injuste, vrai ou faux.

**Vous passez votre temps à vous justifier** pour que les critiques s'arrêtent. Comme tout ce que vous faites est critiqué, vous finissez par vous croire nul. En plus, vous avez des problèmes de mémoire, vous avez du mal à vous concentrer.

**Vous maigrissez,** ou bien vous grossissez, vous êtes plus souvent malade: eczéma, gastrites, problèmes gynécologiques...

**Vous vous sentez harcelé,** en souffrance au travail. Vous vous sentez seul, pas soutenu, perdu. Vous ne savez plus quoi faire. Vous vous demandez pourquoi vous vous mettez dans un tel état pour le travail. D'ailleurs, on vous le dit, on ne vous a pas demandé d'en faire autant.

Source Internet Souffrance et Travail

**Ces symptômes sont spécifiques aux situations de souffrance au travail.**

Contactez la CGT LCL



[cgtlecreditlyonnais@gmail.com](mailto:cgtlecreditlyonnais@gmail.com) - <http://brefinfoscgt.org>