

PRÉSENTEZ-VOUS DES SIGNES DE BURNOUT ?

Source : Headington Institute

Remarque : Cette échelle n'est pas un instrument de diagnostic clinique et n'est fournie qu'à des fins éducatives. Elle identifie simplement certains des symptômes de burnout les plus courants. Si vous avez des inquiétudes au sujet de votre état de santé émotionnelle, vous devriez consulter un professionnel de la santé mentale.

INSTRUCTIONS : Au cours du dernier mois, à quelle fréquence avez-vous rencontré les situations suivantes ?

Écrivez le chiffre qui correspond à votre situation sur la ligne devant chaque question.

0 | Jamais 1 | Rarement 2 | Parfois 3 | Souvent 4 | Toujours

- | | |
|---|--|
| _____ 1. Je me sens fatigué ou mou la plupart du temps, même lorsque je dors suffisamment. | _____ 15. Je mange plus (ou moins), je fume plus de cigarettes ou je consomme davantage d'alcool ou de drogues. |
| _____ 2. Je suis souvent ennuyé par les exigences des autres et les histoires qu'ils racontent sur leurs activités quotidiennes. | _____ 16. J'ai l'impression de ne pas pouvoir résoudre les problèmes dont on m'a chargé au travail. |
| _____ 3. Je me sens détaché et je ne me soucie pas vraiment des problèmes et des besoins des autres. | _____ 17. J'ai l'impression que mon travail n'a pas de sens / ne produit aucun effet. |
| _____ 4. J'ai de plus en plus de mal à éprouver de l'intérêt pour mon travail. | _____ 18. Je me sens « utilisé » et j'ai le sentiment de ne pas être apprécié au travail. |
| _____ 5. Je me sens triste. | _____ 19. Je suis souvent frustré et irritable pour de petits désagréments. |
| _____ 6. Je me laisse plus facilement distraire. J'oublie mes rendez-vous, les dates butoir et mes effets personnels. | _____ 20. J'ai du mal à me concentrer et à terminer mes tâches au travail. |
| _____ 7. J'évite les gens et je n'apprécie même pas la compagnie d'amis proches ou de membres de ma famille. | _____ 21. J'ai l'impression d'avoir trop (ou trop peu) de choses à faire au travail. |
| _____ 8. Je me sens épuisé ; mêmes mes activités de routine sont pénibles. | _____ 22. Mes journées de travail sont longues (plus de 10 h/jour) ou je ne dispose pas d'au moins un jour de congé par semaine. |
| _____ 9. Je souffre de problèmes physiques comme des maux d'estomac, des maux de tête, des rhumes persistants et des douleurs diffuses. | _____ 23. J'entre souvent en conflit avec mes collègues ou avec ma famille. |
| _____ 10. Je souffre de troubles du sommeil. | _____ 24. J'ai du mal à me soucier de la manière dont je fais mon travail, ou de le faire tout court. |
| _____ 11. J'ai du mal à prendre des décisions. | _____ 25. J'ai le sentiment que mes collègues sont pour la plupart incompetents / ne font pas bien leur travail. |
| _____ 12. Je me sens écrasé sous le poids des responsabilités et des pressions. | |
| _____ 13. Je n'ai que peu d'enthousiasme pour mon travail et lorsque j'y songe, mes sentiments sont essentiellement négatifs. | |
| _____ 14. Au travail, je ne parviens jamais à satisfaire les attentes que je me suis moi-même définies ou que d'autres ont défini pour moi. J'ai l'impression d'être moins efficace que je ne devrais l'être. | |

SCORE TOTAL : _____

PRÉSENTEZ-VOUS DES SIGNES DE BURNOUT ?

Source : Headington Institute

GUIDE D'INTERPRÉTATION DES RÉSULTATS

0 – 25:

Un score situé dans cette tranche suggère que vous êtes probablement en grande forme et que vous ne subissez qu'un degré très faible de burnout.

26 – 50:

Un score situé dans cette tranche suggère que vous subissez un degré faible à modéré de burnout.

51 – 75:

Un score situé dans cette tranche suggère que vous subissez un degré modéré à élevé de burnout.

76 – 100:

Un score situé dans cette tranche suggère que vous subissez un degré très élevé de burnout.