

## 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.  
\_\_\_\_\_ 2. Je suis souvent ennuyé par les exigences des autres et les histoires qu'ils racontent sur leurs activités quotidiennes.  
\_\_\_\_\_ 3. Je me sens détaché et je ne me soucie pas vraiment des problèmes et des besoins des autres.  
\_\_\_\_\_ 4. J'ai de plus en plus de mal à éprouver de l'intérêt pour mon travail.  
\_\_\_\_\_ 5. Je me sens triste.  
\_\_\_\_\_ 6. Je me laisse plus facilement distraire. J'oublie mes rendez-vous, les dates butoir et mes effets personnels.  
\_\_\_\_\_ 7. J'évite les gens et je n'apprécie même pas la compagnie d'amis proches ou de membres de ma famille.  
\_\_\_\_\_ 8. Je me sens épuisé ; même mes activités de routine sont pénibles.  
\_\_\_\_\_ 9. Je souffre de problèmes physiques comme des maux d'estomac, des maux de tête, des rhumes persistants et des douleurs diffuses.  
\_\_\_\_\_ 10. Je souffre de troubles du sommeil.  
\_\_\_\_\_ 11. J'ai du mal à prendre des décisions.  
\_\_\_\_\_ 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.  
\_\_\_\_\_ 15. Je mange plus (ou moins), je fume plus de cigarettes ou je consomme davantage d'alcool ou de drogues.  
\_\_\_\_\_ 16. J'ai l'impression de ne pas pouvoir résoudre les problèmes dont on m'a chargé au travail.  
\_\_\_\_\_ 17. J'ai l'impression que mon travail n'a pas de sens / ne produit aucun effet.  
\_\_\_\_\_ 18. Je me sens « utilisé » et j'ai le sentiment de ne pas être apprécié au travail.  
\_\_\_\_\_ 19. Je suis souvent frustré et irritable pour de petits désagréments.  
\_\_\_\_\_ 20. J'ai du mal à me concentrer et à terminer mes tâches au travail.  
\_\_\_\_\_ 21. J'ai l'impression d'avoir trop (ou trop peu) de choses à faire au travail.  
\_\_\_\_\_ 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.  
\_\_\_\_\_ 23. J'entre souvent en conflit avec mes collègues ou avec ma famille.  
\_\_\_\_\_ 24. J'ai du mal à me soucier de la manière dont je fais mon travail, ou de le faire tout court.  
\_\_\_\_\_ 25. J'ai le sentiment que mes collègues sont pour la plupart incompétents / ne font pas bien leur travail.

**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.