1

**ETES-VOUS SUR LA PENTE DU « BURNOUT » ?**

Regardez en arrière, les derniers six mois. Avez-vous noté des changements en vous- même ou dans le monde autour de vous ?

Faites le point maintenant : pensez au travail, à la famille, à la situation sociale.

Accordez plus ou moins 30 seconde à chaque question puis attribuez-vous une note de 1 à 5 (1 pour peu de changement, 5 pour un grand changement.

Totalisez ensuite votre score.

| Question | notation |
| --- | --- |
| 1. Vous fatiguez-vous facilement ? Vous sentez-vous fatigué plutôt que plein d’énergie ? |  |
| 2. Les gens vous ennuient-ils en vous disant « tu n’as pas l’air très bien ces derniers  temps » ? |  |
| 3. Travaillez-vous de plus en plus dur, réalisant de moins en moins ? |  |
| 4. Devenez-vous de plus en plus cynique et désenchanté(e) |  |
| 5. Etes-vous envahie par une tristesse inexplicable ? |  |
| 6. Etes-vous distrait(e) ? (Oubli de rendez-vous, d’échéances, perte d’objets personnels, etc…) |  |
| 7. Etes-vous de plus en plus irritable ? Plus « soupe au lait » ? Plus déçu par les gens  autour de vous ? |  |
| 8. Voyez-vous moins fréquemment vos amis intimes et les membres de votre famille ? |  |
| 9. Etes-vous trop occupé(e) pour faire des choses de la vie quotidienne, donner des coups de téléphone, lire des rapports, envoyer les cartes de Noël ? |  |
| 10. Soufrez-vous physiquement ? (Douleurs, céphalées, rhume chronique ?) |  |
| 11. Vous sentez-vous désorienté(e) quand se termine l’activité de la journée ? |  |
| 12. La joie est-elle absente ? |  |
| 13. Etes-vous incapable de rire d’une plaisanterie à votre propos ? |  |
| 14. La vie sexuelle vous semble-t-elle être source de tracas et n’en pas valoir la peine ? |  |
| 15. Avez-vous très peu à dire aux gens ? |  |
| TOTAL : |  |

**L’échelle du « burnout »**

De 0 à 25 Vous allez très bien.

De 26 à 35 Il y a des choses auxquelles vous devez faire attention. De 36 à 50 Vous êtes un(e) candidat(e) au « burnout ».

De 51 à 65 Vous êtes « claqué(e) », attention !

Plus de 65 Votre état de stress menace votre bien-être physique, mental et social.

Remerciements à H.J. Freudenberger et G. Richelson pour leurs travaux et leur ouvrage « Burn out the high cost of high achievement ».