



Burn out self-test



Pour chaque question, marquez d'une croix la colonne qui vous concerne

15 affirmations	Ja- mais	Rare- ment	Par- fois	Sou- vent	Tou- jours
Je suis fatigué même si j'ai assez dormi					
J'ai des sentiments négatifs par rapport à mon travail					
Je ne m'intéresse plus aux difficultés des autres					
Je suis vite frustré pour des incidents mineurs					
J'ai l'impression que mon travail est inutile					
Je me sens seul					
Je suis moins performant que par le passé					
je travaille plus que 10H/J et plus que 6J/S					
Je ne suis pas satisfait par mes résultats					
Je bois/fume plus que d'habitude					
J'ai difficile à rester concentré					
Je suis en désaccord avec ma hiérarchie					
Je me sens incapable de mener à bien le travail qu'on me demande					
Je me sens «utilisé» à mon travail					
Je me sens triste					
Total de croix					
	*1	*2	*3	*4	*5
Total de tous les points					



Interprétation du score

15-18	Pas de risque
19-32	petits signes de burn out, à moins que certains scores ne soient très élevés
33-49	vous êtes probablement à risque, surtout si certains scores sont très élevés
50-59	vous êtes définitivement à risque de burn out
60-75	votre risque de burn out est sévère

Entreprise:.....

Vous exercez une fonction en relation avec des clients:

☐

oui

☐

non

☐

Vous travaillez en informatique:

oui

☐

non

☐

Vous gérez un groupe de personnes:

oui

☐

non

☐