Êtes-vous sur le bord de l'épuisement professionnel ?

Par *Stéphanie Milot*

Ce questionnaire vise à vous aider à évaluer votre niveau de fatigue physique, mentale et émotionnelle liée au travail. Répondez honnêtement à chaque question en choisissant la réponse qui vous ressemble le plus.

Instructions :

Pour chaque question, choisissez une option selon votre ressenti des 3 dernières semaines.

Jamais (0 point)
Rarement (1 point)
Souvent (2 points)
Très souvent (3 points)

Questionnaire :

1. **Vous vous sentez constamment fatigué(e), même après une nuit de sommeil.**

☐ Jamais (0 point) ☐ Rarement (1 point) ☐ Souvent (2 points) ☐ Très souvent (3 points)

2. **Vous avez du mal à vous concentrer ou à rester attentif(ve) au travail.**

☐ Jamais (0 point) ☐ Rarement (1 point) ☐ Souvent (2 points) ☐ Très souvent (3 points)

3. **Vous vous sentez dépassé(e) par la charge de travail.**

☐ Jamais (0 point) ☐ Rarement (1 point) ☐ Souvent (2 points) ☐ Très souvent (3 points)

4. Vous avez perdu l'enthousiasme ou la motivation que vous aviez auparavant.

☐ Jamais (0 point) ☐ Rarement (1 point) ☐ Souvent (2 points) ☐ Très souvent (3 points)

5. Vous vous irritez facilement avec vos collègues ou vos proches.

☐ Jamais (0 point) ☐ Rarement (1 point) ☐ Souvent (2 points) ☐ Très souvent (3 points)

6. Vous avez l'impression de ne jamais en faire assez, peu importe vos efforts.

☐ Jamais (0 point) ☐ Rarement (1 point) ☐ Souvent (2 points) ☐ Très souvent (3 points)

7. Vous ressentez des douleurs physiques inexpliquées (maux de tête, dos, estomac).

☐ Jamais (0 point) ☐ Rarement (1 point) ☐ Souvent (2 points) ☐ Très souvent (3 points)

8. Vous avez des troubles du sommeil (difficultés à vous endormir, réveils fréquents).

☐ Jamais (0 point) ☐ Rarement (1 point) ☐ Souvent (2 points) ☐ Très souvent (3 points)

9. Vous vous sentez émotionnellement vidé(e) ou sans énergie.

☐ Jamais (0 point) ☐ Rarement (1 point) ☐ Souvent (2 points) ☐ Très souvent (3 points)

10. Vous redoutez de commencer une nouvelle journée de travail.

☐ Jamais (0 point) ☐ Rarement (1 point) ☐ Souvent (2 points) ☐ Très souvent (3 points)

11. Vous avez l'impression que votre travail n'a plus de sens.

☐ Jamais (0 point) ☐ Rarement (1 point) ☐ Souvent (2 points) ☐ Très souvent (3 points)

12. Vous consommez plus d'alcool, de café, de sucre ou de médicaments qu'avant.

☐ Jamais (0 point) ☐ Rarement (1 point) ☐ Souvent (2 points) ☐ Très souvent (3 points)

13. Vous vous isolez de vos collègues, amis ou famille.

☐ Jamais (0 point) ☐ Rarement (1 point) ☐ Souvent (2 points) ☐ Très souvent (3 points)

14. Vous avez des sautes d'humeur fréquentes.

☐ Jamais (0 point) ☐ Rarement (1 point) ☐ Souvent (2 points) ☐ Très souvent (3 points)

15. Vous manquez de reconnaissance ou de valorisation dans votre travail.

☐ Jamais (0 point) ☐ Rarement (1 point) ☐ Souvent (2 points) ☐ Très souvent (3 points)

16. Vous procrastinez davantage qu'avant.

☐ Jamais (0 point) ☐ Rarement (1 point) ☐ Souvent (2 points) ☐ Très souvent (3 points)

17. Vous avez du mal à faire une coupure entre le travail et la maison.

☐ Jamais (0 point) ☐ Rarement (1 point) ☐ Souvent (2 points) ☐ Très souvent (3 points)

18. Vous vous sentez "robotique", comme si vous faisiez les choses automatiquement.

☐ Jamais (0 point) ☐ Rarement (1 point) ☐ Souvent (2 points) ☐ Très souvent (3 points)

19. Vous avez l'impression de ne plus avoir de contrôle sur votre emploi du temps.

☐ Jamais (0 point) ☐ Rarement (1 point) ☐ Souvent (2 points) ☐ Très souvent (3 points)

20. Vous vous surprenez à rêver de tout laisser tomber ou de changer radicalement de vie.

☐ Jamais (0 point) ☐ Rarement (1 point) ☐ Souvent (2 points) ☐ Très souvent (3 points)

Résultats:

Additionnez vos points manuellement (chaque réponse a une valeur de 0 à 3 points).

0–15 points :

Vous êtes en bonne forme. Continuez à prendre soin de vous, surveillez les premiers signes.

16–30 points :

Quelques signaux d'alerte. Il est peut-être temps de ralentir et de revoir vos priorités.

31–45 points :

Risque d'épuisement professionnel modéré. Agissez maintenant : parlez-en, reposez-vous, demandez de l'aide.

46–60 points :

État critique. Vous êtes probablement en situation de burnout ou très proche.