

MONTREZ-VOUS DES SIGNES D'ÉPUISEMENT ?

Source: [Headington Institute](#)

Veillez noter que cette échelle n'est pas un instrument de diagnostic clinique et qu'elle est fournie à des fins éducatives. Elle permet simplement d'identifier certains des symptômes les plus courants de l'épuisement professionnel. Si vous avez des inquiétudes quant à votre état de santé émotionnelle, vous devez consulter un professionnel de la santé mentale.

INSTRUCTIONS : Au cours du dernier mois, combien de fois les questions suivantes ont-elles été vraies pour vous ?
Écrivez le chiffre qui correspond à votre réalité sur la ligne avant chaque question.

0 | Jamais

1 | Rarement

2 | Parfois

3 | Souvent

4 | Toujours

___ 1. La plupart du temps, je me sens fatigué ou lent, même quand je dors suffisamment.

___ 2. Je trouve que je suis facilement agacé par les exigences des autres et par les récits de leurs activités quotidiennes.

___ 3. Je me sens détaché, comme si je ne me souciais pas vraiment des problèmes et des besoins des autres personnes.

___ 4. J'ai de plus en plus de mal à m'intéresser à mon travail.

___ 5. Je me sens triste.

___ 6. Je suis devenu distrait. J'oublie mes rendez-vous, mes échéances et mes biens personnels.

___ 7. Je me retrouve à éviter les gens et je n'aime même pas être entouré d'amis proches et de membres de ma famille.

___ 8. Je me sens épuisé ; même les activités de routine sont un effort.

___ 9. J'ai des problèmes physiques comme des maux d'estomac, des maux de tête, des rhumes persistants et des douleurs générales.

___ 10. J'ai des problèmes de sommeil.

___ 11. J'ai des difficultés à prendre des décisions.

___ 12. Je me sens accablé par les responsabilités et les pressions.

___ 13. J'ai peu d'enthousiasme pour le travail et quand je pense à mon travail, mes sentiments sont surtout négatifs.

___ 14. Au travail, je ne réponds jamais aux attentes que j'ai pour moi ou que les autres ont pour moi. Je suis moins efficace que ce que je pense être.

___ 15. Je mange plus (ou moins) ou je bois plus d'alcool.

___ 16. J'ai l'impression que je ne peux pas résoudre les problèmes qui me sont assignés au travail.

___ 17. J'ai l'impression que mon travail est insignifiant / ne fait pas de différence.

___ 18. Je me sens "utilisé" et non apprécié au travail.

___ 19. Je suis facilement frustré et irritable à cause de petits désagréments.

___ 20. J'ai des difficultés à me concentrer et à accomplir des tâches au travail.

___ 21. J'ai l'impression d'avoir trop (ou trop peu) à faire au travail.

___ 22. Je travaille de longues heures (plus de 10 par jour) ou je n'ai pas au moins un jour de congé par semaine.

___ 23. Je me trouve impliqué dans des conflits au travail ou avec ma famille.

___ 24. J'ai du mal à me soucier de savoir si je termine mon travail ou si je le fais bien.

___ 25. J'ai l'impression que mes collègues sont largement incompetents/ne font pas bien leur travail.

SCORE TOTAL : _____

MONTREZ-VOUS DES SIGNES D'ÉPUISEMENT ?

Source: [Headington Institute](#)

DIRECTIVES D'INTERPRÉTATION

0 – 25:

Un score dans cette fourchette suggère que vous êtes probablement en bonne forme et que vous souffrez peu d'épuisement.

26 – 50:

Un score dans cette fourchette suggère que vous souffrez peut-être d'un épuisement professionnel de faible à modéré.

51 – 75:

Un score dans cette fourchette indique que vous souffrez d'un épuisement professionnel modéré à élevé.

76 – 100:

Un score dans cette fourchette indique que vous souffrez d'un degré d'épuisement très élevé.