

Questionnaire d'auto-évaluation sur le burnout

	Jamais	Rarement	Occasionnel- lement	Souvent	
Épuisement émotionnel: je me sens débordé et épuisé.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Si vous avez répondu «occasionnellement» ou «souvent» à plusieurs questions, vous devez revoir vos principes en matière de gestion de soi. Plus vos réponses se situent à droite, plus il est urgent que vous consultiez un spécialiste. Sur le modèle du test d'auto-évaluation se trouvant à l'adresse www.swissburnout.ch
Insatisfaction par rapport aux performances réalisées: je ne suis ni satisfait de moi-même, ni de mon travail.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Distanciation: je ne participe pas à la vie des autres.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Réaction dépressive: je suis abattu lorsque je ressens un stress émotionnel.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Impuissance: je me sens piégé, désemparé, démuni et sans courage.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Vide intérieur: je me sens vide et sans joie.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Lassitude par rapport au travail: aller au travail me coûte.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Incapacité à se détendre: j'ai du mal à déconnecter.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Surmenage: j'ai des exigences élevées par rapport à mon travail.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Réactions agressives: même des petites choses sans importance m'irritent.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

pe – Gestion de la petite entreprise

Edité par PostFinance en collaboration avec l'Institut suisse pour les PME de l'Université de Saint-Gall.