OUTIL D'EVALUATION DU BURNOUT

- Vous vous sentez épuisé(e) et vous vous demandez ce qu'il vous arrive ?
- Vous vous demandez si les symptômes que vous ressentez sont le fruit d'un épuisement ou d'un burnout ?
- Votre entourage vous invite à lever le pied, mais vous avez des difficultés à accepter que vous en ayez peut-être besoin ?

Répondez aux quelques questions présentées dans les pages qui suivent. Elles vous aideront à faire le point sur votre état de santé actuel.

Ce questionnaire , le Burnout Assesment Tool, a été développé par une équipe de chercheurs de la KULeuven en Belgique. Il vous permettra de repérer si vous présentez certains symptômes du burnout, ainsi que certains de ses symptômes précurseurs, qui devraient donc vous inviter à agir pour éviter de vous épuiser plus encore.

Complétez le questionnaire qui correspond le mieux à votre situation actuelle :

- Vous travaillez actuellement ? Alors, complétez la VERSION A du questionnaire.
- Vous ne travaillez pas actuellement ? Alors c'est la VERSION B qui vous correspondra le plus.

Références du questionnaire : Schaufeli, W.B., De Witte, H. & Desart, S. (2019). Handleiding Burnout Assessment Tool (BAT). KU Leuven, België: Intern rapport. Avec l'aide de Securex. Plus d'informations (ex. autres versions, manuel de passation, normes) : www.burnoutassessmenttool.be

- Test reproduit et diffusé avec l'autorisation des auteurs -

VERSION A – Je travaille - PARTIE 1

Facettes du burnout

Les énonces suivants sont liés à votre situation de travail et à la manière dont vous la vivez. Veuillez indiquer la fréquence à laquelle chaque déclaration s'applique à vous.

			Jamais (1)	Rarement (2)	Parfois (3)	Souvent (4)	Toujours (5)
Epuisement							
	1.	Au travail, je me sens mentalement épuisé/e	O	O	O	O	O
	2.	Tout ce que je fais au travail me demande de l'effort	O	O	O	O	O
	3.	Je n'arrive pas à trouver le repos après le travail	O	O	O	O	O
	4.	Au travail, je me sens physiquement épuisé/e	O	O	O	O	O
	5.	Quand je me lève le matin, je manque d'énergie pour commencer la journée	O	O	O	O	O
	6.	Je veux être actif /ve au travail , mais je n 'y arrive pas	O	O	O	O	O
	7.	Lorsque je fais des efforts au travail , je me sens rapidement fatigué/e	O	O	O	O	O
	8.	A la fin de la journée de travail , je me sens mentalement épuisé/e et vide	O	O	O	O	O
Distance mentale							
	9.	Je n 'arrive pas à faire preuve d 'intérêt et d'enthousiasme pour mon travail	O	O	O	O	O
	10.	Au travail , je ne réfléchis pas beaucoup et je fonctionne au pilote automatique	O	O	O	O	O
	11.	Je ressens une forte aversion pour mon travail	O	O	O	O	O
	12.	Mon travail me laisse indifférent/e	O	O	O	O	O
	13.	Je suis cynique à propos de ce que mon travail représente pour d'autres	O	O	O	O	O
Difficultés émotionnelles							
	14.	Au travail, j'ai la sensation de ne pasmaîtriser mes émotions	O	O	O	O	O
	15.	Je ne me reconnais pas dans la manière dont je réagis émotionnellement au travail	O	O	O	O	O
	16.	Au travail, je m'irrite rapidement lorsque les choses ne se passent pas comme je le veux	O	O	O	O	O
	17.	Je me fâche ou deviens triste au travail sans vraiment savoir pourquoi	O	O	O	O	O
	18.	Il m'arrive de réagir de façon trop émotionnelle au travail sans le vouloir	O	O	O	O	O
Difficultés cognitives							
	19.	Au travail, j'ai du mal à rester concentré/e	O	O	O	O	O
	20.	Il m'est difficile de réfléchir clairement au travail	O	O	O	O	O
	21.	J'oublie des choses et je suis distrait/e au travail	O	O	O	O	O
	22.	Lorsque je suis au travail , je parviens difficilement à me concentrer	O	O	O	O	O
	23.	Je commets des erreurs au travail parce que j 'ai la tête ailleurs	O	O	O	O	O

Références du questionnaire : Schaufeli, W.B., De Witte, H. & Desart, S. (2019). Handleiding Burnout Assessment Tool (BAT). KU Leuven, België: Intern rapport. Avec l'aide de Securex. Plus d'informations (ex. autres versions, manuel de passation, normes) : www.burnoutassessmenttool.be

VERSION A – Je travaille - PARTIE 2

Symptômes secondaires

			Jamais (1)	Rarement (2)	Parfois (3)	Souvent (4)	Toujours (5)
Plaintes psychiques							
	24.	J'éprouve des problèmes pour m 'endormir ou pour faire des nuits complètes	O	O	O	O	O
	25.	J'ai tendance à me tracasser	O	O	O	O	O
	26.	Je me sens énervé/e et tendu/e	O	O	O	O	O
	27.	Je me sens angoissé/e et /ou j 'ai des crises de panique	O	O	O	O	O
	28.	J'ai du mal avec l'agitation et/ou le bruit	O	O	O	O	O
Plaintes psychosomatiques							
	29.	Je souffre de palpitations cardiaques ou de douleurs dans la poitrine	O	O	O	O	O
	30.	Je souffre de problèmes d 'estomac et /ou intestinaux	O	O	O	O	O
	31.	Je souffre de maux de tête	O	O	O	O	O
	32.	J'éprouve des douleurs musculaires , par exemple dans la nuque, les épaules ou le dos	O	O	O	O	O
	33.	Je tombe rapidement malade	O	O	O	O	O

Références du questionnaire : Schaufeli, W.B., De Witte, H. & Desart, S. (2019). Handleiding Burnout Assessment Tool (BAT). KU Leuven, België: Intern rapport. Avec l'aide de Securex. Plus d'informations (ex. autres versions, manuel de passation, normes) : www.burnoutassessmenttool.be

Calcul des scores

Score général de burnout

SCORE GENERAL BURNOUT	**Additionnez les scores des items 1 à 23 et divisez ce score total par 23**	**.....**

Sous-échelles du burnout

Epuisement	Additionnez les scores des items 1 à 8 puis divisez ce score total par 8	.....
Distance mentale	Additionnez les scores des items 9 à 13 puis divisez ce score total par 5	.....
Difficultés émotionnelles	Additionnez les scores des items 14 à 18 puis divisez ce score total par 5	.....
Difficultés cognitives	Additionnez les scores des items 19 à 23 puis divisez ce score total par 5	.....

Symptômes secondaires

Plaintes psychiques & plaintes psychosomatiques	Additionnez les scores des items 24 à 33 puis divisez ce score total par 10	.....

Interprétation des résultats * - VERSION A – Je travaille

Le tableau ci-dessous vous indique l'interprétation à faire du score général de burnout. Un score dans la zone verte indique que vous êtes peu à risque de burnout, dans la zone orange que vous êtes à risque de burnout et dans la zone rouge que vous êtes probablement en burnout.

SCORE GENERAL BURNOUT	Pas de burnout	Risque de burnout	Burnout plausible
	< 2.59	2.59 - 3.01	≥ 3.02

Une fois ce score global interprété, si vous avez obtenu un score général dans la zone orange ou rouge, vous pouvez également interpréter votre score sur les différentes facettes du burnout. Ces facettes sont : l'épuisement (physique et psychologique), la distance mentale (c.-à-d.. se désintéresser de son travail), les difficultés émotionnelles et les difficultés cognitives (ex. difficultés de concentration ou de mémoire). Des scores dans les zones orange et rouge pointent des zones de fragilité chez vous pour le moment.

Epuisement	Peu de danger	Risque	Alerte
	< 3.06	3.06 - 3.31	≥ 3.31
Distance mentale	Peu de danger	Risque	Alerte
	< 2.5	2.5 - 3.09	≥ 3.10
Difficultés émotionnelles	Peu de danger	Risque	Alerte
	< 2.10	2.10 - 2.89	≥ 3.90
Difficultés cognitives	Peu de danger	Risque	Alerte
	< 2.90	2.90 - 3.09	≥ 3.10

Le questionnaire vous indique également si vous souffrez actuellement de symptômes secondaires physiques et/ou psychosomatiques qui sont souvent observés en parallèle au burnout (mais qui ne sont pas spécifiques au burnout).

Symptômes secondaires	< 2.85	2.85 - 3.34	≥ 3.35

Chez les personnes qui ont peu de chance d'être en burnout (groupe vert), les plaintes secondaires sont généralement faibles (inférieur à 2.85). Chez les personnes à risque de burnout (groupe orange), il est fréquent d'observer la présence de quelques symptômes secondaires (entre 2.85 et 3.34). Chez les personnes en burnout, les symptômes secondaires associés sont souvent élevés (> 3.35).

* Attention : ces normes ont été mesurées sur base de la population néerlandophone de Belgique. Les normes pour la population francophone belge et pour la population française seront précisées dans les mois à venir par les auteurs du test. Ces normes doivent donc être utilisées uniquement de manière indicative.

Mise en garde

Les résultats de ce questionnaire peuvent vous alerter sur la présence de certains symptômes que l'on observe lors d'un burnout. Attention cependant, ce questionnaire ne peut être utilisé comme seul outil pour diagnostiquer un épuisement ou un burnout. Un entretien clinique et d'autres tests devront être effectués par des professionnels qualifiés pour écarter d'autres pathologies psychiques (ex. dépression), physiques (ex. troubles thyroïdiens) ou fonctionnelles (ex. apnées du sommeil) pouvant générer des symptômes semblables.

Attention : un des mécanismes sous-jacent à l'installation du burnout est la difficulté à prendre conscience des symptômes liés à l'épuisement et à lever le pied. Si vous avez repéré souffrir de certains des symptômes énoncés dans la liste ci-dessus, parlez-en avec votre médecin traitant ou un psychologue sans plus attendre. Au plus tôt vous agirez, au plus vite la spirale d'épuisement pourra être enrayée et le risque de burnout écarté !

Il se peut également que vous ressentiez actuellement un mal-être au travail et/ou dans votre vie privée et que le questionnaire ci-dessus ne fasse pas ressortir de scores particulièrement élevés sur l'échelle de burnout. Cela ne veut pas dire que vous ne subissez pas d'inconfort actuellement et qu'il n'y a rien que vous puissiez faire pour vous sentir mieux. N'hésitez pas à parler de ce que vous ressentez à votre médecin traitant et/ou à un psychologue. Les professionnels de la santé peuvent vous aider à prendre soin de vous.

Vous souhaitez mieux comprendre ce qu'est l'épuisement ?
Vous cherchez des clés concrètes pour l'éviter ou vous en relever ?

Inscrivez-vous à ma newsletter et recevez des informations sur le burnout et des exercices pour prendre soin de vous !

Rendez-vous sur www.fannyweytens.com/newsletter
ou scannez le QR code ci-joint

Vous êtes un professionnel de l'accompagnement ?

Inscrivez-vous à ma newsletter pour les professionnels pour recevoir des informations et des outils pour accompagner les personnes en burnout

Rendez-vous sur www.fannyweytens.com/newsletter
ou scannez le QR code ci-joint

VERSION B – Je ne travaille pas pour le moment - PARTIE 1

Facettes du burnout

Veuillez indiquer la fréquence à laquelle chaque déclaration s'applique à vous.

			Jamais (1)	Rarement (2)	Parfois (3)	Souvent (4)	Toujours (5)
Epuisement							
	1.	Je me sens mentalement épuisé/e	O	O	O	O	O
	2.	Tout ce que je fais me demande de l'effort	O	O	O	O	O
	3.	En fin de journée, je n'arrive pas à trouver le repos	O	O	O	O	O
	4.	Je me sens physiquement épuisé/e	O	O	O	O	O
	5.	Quand je me lève le matin, je manque d'énergie pour commencer la journée	O	O	O	O	O
	6.	Je veux être actif/ve, mais je n'y arrive pas	O	O	O	O	O
	7.	Lorsque je fais des efforts, je me sens rapidement fatigué/e	O	O	O	O	O
	8.	A la fin de la journée, je me sens mentalement épuisé/e et vide	O	O	O	O	O
Distance mentale							
	9.	Je n'arrive pas à faire preuve d'intérêt et d'enthousiasme pour mon travail	O	O	O	O	O
	10.	Je ressens une forte aversion pour mon travail	O	O	O	O	O
	11.	Mon travail me laisse indifférent/e	O	O	O	O	O
	12.	Je suis cynique à propos de ce que mon travail représente pour d'autres	O	O	O	O	O
Difficultés émotionnelles							
	13.	J'ai la sensation de ne pas maîtriser mes émotions	O	O	O	O	O
	14.	Je ne me reconnais pas dans la manière dont je réagis émotionnellement	O	O	O	O	O
	15.	Je m'irrite rapidement lorsque les choses ne se passent pas comme je le veux	O	O	O	O	O
	16.	Je me fâche ou deviens triste sans vraiment savoir pourquoi	O	O	O	O	O
	17.	Il m'arrive de réagir de façon trop émotionnelle sans le vouloir	O	O	O	O	O
Difficultés cognitives							
	18.	J'ai du mal à rester concentré/e	O	O	O	O	O
	19.	Il m'est difficile de réfléchir clairement	O	O	O	O	O
	20.	J'oublie des choses et je suis distrait/e	O	O	O	O	O
	21.	Je parviens difficilement à me concentrer	O	O	O	O	O
	22.	Je commets des erreurs parce que j'ai la tête ailleurs	O	O	O	O	O

Références du questionnaire : Schaufeli, W.B., De Witte, H. & Desart, S. (2019). Handleiding Burnout Assessment Tool (BAT). KU Leuven, België: Intern rapport. Avec l'aide de Securex. Plus d'informations (ex. autres versions, manuel de passation, normes) : www.burnoutassessmenttool.be

VERSION B – Je ne travaille pas pour le moment - PARTIE 2

Symptômes secondaires

			Jamais (1)	Rarement (2)	Parfois (3)	Souvent (4)	Toujours (5)
Plaintes psychiques							
	23.	J'éprouve des problèmes pour m'endormir ou pour faire des nuits complètes	O	O	O	O	O
	24.	J'ai tendance à me tracasser	O	O	O	O	O
	25.	Je me sens énervé/e et tendu/e	O	O	O	O	O
	26.	Je me sens angoissé/e et/ou j'ai des crises de panique	O	O	O	O	O
	27.	J'ai du mal avec l'agitation et/ou le bruit	O	O	O	O	O
Plaintes psychosomatiques							
	28.	Je souffre de palpitations cardiaques ou de douleurs dans la poitrine	O	O	O	O	O
	29.	Je souffre de problèmes d'estomac et/ou intestinaux	O	O	O	O	O
	30.	Je souffre de maux de tête	O	O	O	O	O
	31.	J'éprouve des douleurs musculaires, par exemple dans la nuque, les épaules ou le dos	O	O	O	O	O
	32.	Je tombe rapidement malade	O	O	O	O	O

Références du questionnaire : Schaufeli, W.B., De Witte, H. & Desart, S. (2019). Handleiding Burnout Assessment Tool (BAT). KU Leuven, België: Intern rapport. Avec l'aide de Securex. Plus d'informations (ex. autres versions, manuel de passation, normes) : www.burnoutassessmenttool.be

Calcul des scores

Score général de burnout

SCORE GENERAL BURNOUT	**Additionnez les scores des items 1 à 22 et divisez ce score total par 22**	**.....**

Sous-échelles du burnout

Epuisement	Additionnez les scores des items 1 à 8 puis divisez ce score total par 8	.....
Distance mentale	Additionnez les scores des items 9 à 12 puis divisez ce score total par 4	.....
Difficultés émotionnelles	Additionnez les scores des items 13 à 17 puis divisez ce score total par 5	.....
Difficultés cognitives	Additionnez les scores des items 18 à 22 puis divisez ce score total par 5	.....

Symptômes secondaires

Plaintes psychiques & plaintes psychosomatiques	Additionnez les scores des items 23 à 32 puis divisez ce score total par 10	.....

Interprétation des résultats * - VERSION B – Je ne travaille pas pour le moment

Le tableau ci-dessous vous indique l'interprétation à faire du score général de burnout. Un score dans la zone verte indique que vous êtes peu à risque de burnout, dans la zone orange que vous êtes à risque de burnout et dans la zone rouge que vous êtes probablement en burnout.

SCORE GENERAL BURNOUT	Pas de burnout	Risque de burnout	Burnout plausible
	< 2.59	2.59 - 3.01	≥ 3.02

Une fois ce score global interprété, si vous avez obtenu un score général dans la zone orange ou rouge, vous pouvez également interpréter votre score sur les différentes facettes du burnout. Ces facettes sont : l'épuisement (physique et psychologique), la distance mentale (c.-à-d. se désintéresser de son travail) les difficultés émotionnelles et les difficultés cognitives (ex. difficultés de concentration ou de mémoire). Des scores dans les zones orange et rouge pointent des zones de fragilité chez vous pour le moment.

Epuisement	Peu de danger	Risque	Alerte
	< 3.31	3.31 - 3.80	≥ 3.81
Distance mentale	Peu de danger	Risque	Alerte
	< 2.5	2.5 - 3.09	≥ 3.10
Difficultés émotionnelles	Peu de danger	Risque	Alerte
	< 3.10	3.10 - 3.49	≥ 3.50
Difficultés cognitives	Peu de danger	Risque	Alerte
	< 2.70	2.70 - 3.49	≥ 3.50

Le questionnaire vous indique également si vous souffrez actuellement de symptômes secondaires physiques et/ou psychosomatiques qui souvent observés en parallèle au burnout (mais qui ne sont pas spécifiques au burnout).

Symptômes secondaires	< 2.77	2.77 - 3.22	≥ 3.23

Chez les personnes qui ont peu de chance d'être en burnout (groupe vert), les plaintes secondaires sont généralement faibles (inférieur à 2.77). Chez les personnes à risque de burnout (groupe orange), il est fréquent d'observer la présence de quelques symptômes secondaires (entre 2.77 et 3.22). Chez les personnes en burnout, les symptômes secondaires associés sont souvent élevés (> 3.23).

* Attention : ces normes ont été mesurées sur base de la population néerlandophone de Belgique. Les normes pour la population francophone belge et pour la population française seront précisées dans les mois à venir par les auteurs du test. Ces normes doivent donc être utilisées uniquement de manière indicative.

Mise en garde

Les résultats de ce questionnaire peuvent vous alerter sur la présence de certains symptômes que l'on observe lors d'un burnout. Attention cependant, ce questionnaire ne peut être utilisé comme seul outil pour diagnostiquer un épuisement ou un burnout. Un entretien clinique et d'autres tests devront être effectués par des professionnels qualifiés pour écarter d'autres pathologies psychiques (ex. dépression), physiques (ex. troubles thyroïdiens) ou fonctionnelles (ex. apnées du sommeil) pouvant générer des symptômes semblables.

Attention : un des mécanismes sous-jacent à l'installation du burnout est la difficulté à prendre conscience des symptômes liés à l'épuisement et à lever le pied. Si vous avez repéré souffrir de certains des symptômes énoncés dans la liste ci-dessus, parlez-en avec votre médecin traitant ou un psychologue sans plus attendre. Au plus tôt vous agirez, au plus vite la spirale d'épuisement pourra être enrayée et le risque de burnout écarté !

Il se peut également que vous ressentiez actuellement un mal-être au travail et/ou dans votre vie privée et que le questionnaire ci-dessus ne fasse pas ressortir de scores particulièrement élevés sur l'échelle de burnout. Cela ne veut pas dire que vous ne subissez pas d'inconfort actuellement et qu'il n'y a rien que vous puissiez faire pour vous sentir mieux. N'hésitez pas à parler de ce que vous ressentez à votre médecin traitant et/ou à un psychologue. Les professionnels de la santé peuvent vous aider à prendre soin de vous.

Vous souhaitez mieux comprendre ce qu'est l'épuisement ?
Vous cherchez des clés concrètes pour l'éviter ou vous en relever ?

Inscrivez-vous à ma newsletter et recevez des informations sur le burnout et des exercices pour prendre soin de vous !

Rendez-vous sur www.fannyweytens.com/newsletter
ou scannez le QR code ci-joint

Vous êtes un professionnel de l'accompagnement ?

Inscrivez-vous à ma newsletter pour les professionnels pour recevoir des informations et des outils pour accompagner les personnes en burnout

Rendez-vous sur www.fannyweytens.com/newsletter
ou scannez le QR code ci-joint