

Est-on vraiment au bord du BURN OUT?

➔ RÉSULTATS:

Ce syndrome d'épuisement professionnel, souvent évoqué ces dernières années, a été décrit précisément et peut être repéré grâce à ce questionnaire de référence établi par la psychologue Christina Maslach*.

PAR CLAUDIE VERNER

*Maslach, C et col. (2006). "Burn out: l'épuisement professionnel". Presses du Belvédère.

Comment réaliser ce test ?

Précisez la fréquence à laquelle vous ressentez les propositions suivantes en entourant le chiffre correspondant avec:

- 0 = Jamais
- 1 = Quelques fois par an, au moins
- 2 = Une fois par mois au moins
- 3 = Quelques fois par mois
- 4 = Une fois par semaine
- 5 = Quelques fois par semaine
- 6 = Chaque jour

Additionnez les scores obtenus dans chacune des 3 dimensions proposées à droite du questionnaire. Voyez si ces scores sont à un degré "faible", "modéré" ou "élevé". Puis reportez-vous à la section résultat qui vous correspond page suivante.

NOTRE EXPERT

Dr ADRIAN CHABOCHE, co-auteur de "Fatigue, et si on apprenait à se reposer?" Editions Flammarion/Versilio (mars 2018)

	Jamais	1	2	3	4	5	6	Chaque jour
1. Je me sens émotionnellement vidé(e) par mon travail	0	1	2	3	4	5	6	
2. Je me sens à bout à la fin de ma journée de travail	0	1	2	3	4	5	6	
3. Je me sens fatigué(e) lorsque je me lève le matin et que j'ai à affronter une autre journée de travail	0	1	2	3	4	5	6	
4. Je peux comprendre facilement ce que mes patients/clients/élèves ressentent	0	1	2	3	4	5	6	
5. Je sens que je m'occupe de certains patients/clients/élèves de façon impersonnelle, comme s'ils étaient des objets	0	1	2	3	4	5	6	
6. Travailler avec des gens tout au long de la journée me demande beaucoup d'efforts	0	1	2	3	4	5	6	
7. Je m'occupe très efficacement des problèmes de mes patients/clients/élèves	0	1	2	3	4	5	6	
8. Je sens que je craque à cause de mon travail	0	1	2	3	4	5	6	
9. J'ai l'impression, à travers mon travail, d'avoir une influence positive sur les gens	0	1	2	3	4	5	6	
10. Je suis devenu(e) plus insensible aux gens depuis que j'ai ce travail	0	1	2	3	4	5	6	
11. Je crains que ce travail ne m'endurcisse émotionnellement	0	1	2	3	4	5	6	
12. Je me sens plein(e) d'énergie	0	1	2	3	4	5	6	
13. Je me sens frustré(e) par mon travail	0	1	2	3	4	5	6	
14. Je sens que je travaille "trop dur"	0	1	2	3	4	5	6	
15. Je ne me soucie pas vraiment de ce qui arrive à certains de mes patients/clients/élèves	0	1	2	3	4	5	6	
16. Travailler en contact direct avec les gens me stresse trop	0	1	2	3	4	5	6	
17. J'arrive facilement à créer une atmosphère détendue avec mes patients/clients/élèves	0	1	2	3	4	5	6	
18. Je me sens ragaillard(e) lorsque dans mon travail j'ai été proche de patients/clients/élèves	0	1	2	3	4	5	6	
19. J'ai accompli beaucoup de choses qui en valent la peine dans ce travail	0	1	2	3	4	5	6	
20. Je me sens au bout du rouleau	0	1	2	3	4	5	6	
21. Dans mon travail, je traite les problèmes émotionnels très calmement	0	1	2	3	4	5	6	
22. J'ai l'impression que mes patients/clients/élèves me rendent responsable de certains de leurs problèmes	0	1	2	3	4	5	6	

○ Votre "Épuisement Professionnel" (EP)

L'épuisement professionnel (burn out) est typiquement lié au rapport avec un travail vécu comme difficile, fatiguant, stressant... Pour Christina Maslach, il est différent d'une dépression car il disparaîtrait pendant les vacances.

Additionnez les scores que vous avez obtenus aux questions:

1. + 2. + 3. + 6. + 8. + 13. + 14. + 16. + 20. =

Votre score

EP < à 17: Degré faible ●

18 < EP < 29: Degré modéré ●

30 < EP: Degré élevé ●

○ Votre "Perte d'Empathie" (PE)

La dépersonnalisation, ou perte d'empathie, se caractérise par une baisse de considération positive à l'égard des autres (clients, collègues...), c'est une attitude où la distance émotionnelle est importante, observable par des discours cyniques, dépréciatifs, voire par de l'indifférence.

Additionnez les scores que vous avez obtenus aux questions:

5. + 10. + 11. + 15. + 22. =

Votre score

PE < à 5: Degré faible ●

6 < PE < 11: Degré modéré ●

12 < PE: Degré élevé ●

○ Votre "Accomplissement Personnel" (AP)

L'accomplissement personnel est un sentiment "soupape de sécurité" qui assurerait un équilibre en cas d'épuisement professionnel et de dépersonnalisation. Il assure un épanouissement au travail, un regard positif sur les réalisations professionnelles.

Additionnez les scores que vous avez obtenus aux questions:

4. + 7. + 9. + 12. + 17. + 18. + 19. + 21. =

Votre score

AP < à 33: Degré faible ●

34 < AP < 39: Degré modéré ●

40 < AP: Degré élevé ●

TOTAL MODULES

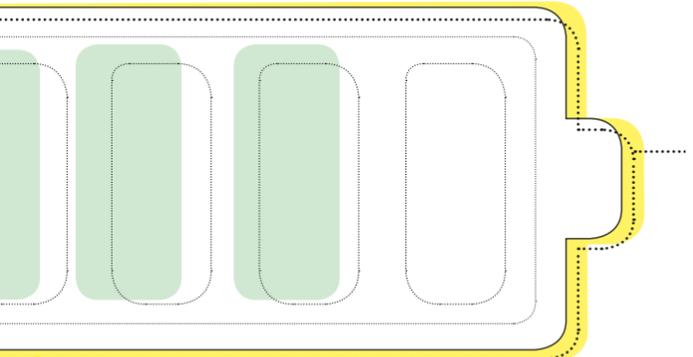
Module(s) ● : _____

Module (s) ● : _____

Module (s) ● : _____

NOS SOLUTIONS SELON VOTRE PROFIL PAGE SUIVANTE ➔

L'INTERPRÉTATION DE VOTRE NIVEAU D'ÉNERGIE



1 à 2 modules verts Plutôt une grande fatigue

Ce score n'oriente pas vers un risque d'épuisement professionnel.

À faire On s'interroge sur son rapport au travail et on réfléchit aux adaptations qui pourraient être mises en place pour limiter sa fatigue.

3 modules verts Des symptômes précurseurs, on surveille

Ces scores mettent en lumière la présence de symptômes précurseurs du burn out. *"Il n'y a pas lieu de s'inquiéter, mais il est important d'être vigilant, note le Dr Chaboche. Ces signes apparaissent souvent chez des personnes dites à risques : rigoureuses, ayant tendance à ne pas remettre au lendemain, avec un engagement fort dans leur travail".*

horaire à ne pas dépasser (quitte à programmer une alerte sur son téléphone) et à s'imposer de pas renoncer à des activités extra-professionnelles (sport, ateliers artistiques...). Il peut être utile aussi d'en parler à son médecin traitant : verbaliser ses symptômes facilite la prise de conscience.

À faire A ce stade, on a tout intérêt à prendre conscience du risque que l'on coure et à surveiller ses horaires de travail (quitte à les noter sur un agenda), à se fixer une plage

2 modules verts + 1 module orange Des symptômes attestés mais réversibles, on consulte

À ce stade aucun arrêt de travail n'est nécessaire, mais il est très important de réfléchir à ce qui compte réellement pour nous (nos valeurs) et d'observer si nos conditions de travail nous permettent de respecter ces valeurs (avoir du temps pour jouer avec ses enfants, être agréable avec son conjoint, être engagé dans une association...). Ce rappel des valeurs peut aider à remettre des limites dans son travail et enrayer les symptômes détectés.

À faire On consulte également son médecin à qui on décrit ses symptômes. Eventuellement il pourra prescrire un traitement léger à base de phytothérapie pour se détendre. Il est également très bénéfique de commencer une activité psychocorporelle (relaxation, sophrologie, yoga...) pour rétablir une connexion corps/esprit et ainsi prendre conscience de la fatigue du corps.

1 module vert + 2 modules orange OU 2 modules verts + 1 module rouge Un burn out s'installe, on arrête le travail quelques jours

À ce stade, l'épuisement professionnel apparaît. On tenait sur les nerfs mais nos défenses s'épuisent : le stress n'est plus épongé par notre dynamisme et la fatigue non perçue remonte à la surface. Une coupure dans son travail, de courte durée est indiquée, voire capitale. Pendant un long week-end de 3 à 5 jours : pas de mails, pas de coups de fil au bureau et si possible on

va se promener dans un paysage inconnu, à 1 ou 2 heures de chez soi. Cela va créer psychiquement et physiquement une bulle d'aération.

À faire En plus de réfléchir à ses valeurs, d'entreprendre une activité psychocorporelle, et de verbaliser ses symptômes avec son médecin traitant, on consulte un thérapeute spécialisé en souffrance au travail durant quelques semaines. C'est une mesure protectrice indispensable.

2 à 3 modules rouges Phase grave : on consulte son médecin en urgence

Si l'on est dans cette situation, on prend le risque de se réveiller un matin pétrifié et incapable d'aller au travail. Attention, il ne s'agit pas d'un simple "j'veux pas y aller, j'ai pas envie..." mais d'un véritable état de sidération : on peut bouger, mais pas se rapprocher de son travail. Des idées noires traversent l'esprit, même si l'on sent que l'on ne va pas passer à l'acte...

À faire On appelle alors en urgence son médecin. Un arrêt de travail d'au moins 1 mois est alors indiqué avec des activités psycho-corporelles, un suivi avec un thérapeute et éventuellement l'avis d'un psychiatre pour envisager une prescription d'antidépresseurs. Un contact avec la médecine du travail permet d'étudier une adaptation des conditions de travail.

3 modules rouges C'est le burn out, de longs mois de convalescence s'annoncent

Quand cet état est atteint, la personne n'est même pas en capacité de faire ce test... C'est le critère de gravité ultime avec une perte de plaisir totale même pour les activités les plus appréciées. L'esprit est envahi par des idées noires voire suicidaires, il y a un repli sur soi et une incapacité totale de bouger et encore moins de se rendre à son travail. Certaines personnes se retrouvent parfois aussi figées à leur bureau, incapables de lever le bras pour téléphoner...

À faire Un arrêt de travail de plusieurs mois associé à un traitement antidépresseurs et un suivi psychologique au long cours sont alors nécessaires. Souvent la personne doit remettre en question le mode de fonctionnement psychique qui l'a amené à cette situation et doit envisager de se réorienter professionnellement si une adaptation de son activité n'est pas possible. C'est comme si elle était cassée de l'intérieur, les médicaments seuls ne peuvent pas la "réparer". Elle doit devenir actrice de sa reconstruction. Et cela peut être long.

À qui s'adresser ?

- Si son médecin traitant ne se sent pas apte à traiter cette pathologie, il peut orienter vers un médecin ou un psychologue spécialiste de la souffrance au travail.
- Le médecin du travail peut également orienter.
- Cette spécialité apparaît aussi sur des sites comme Doctolib (mais seulement via des psychiatres...).

