

## TEST D'ÉPUISEMENT PROFESSIONNEL DE FREUDENBERGER

Quelles sont les conséquences de l'épuisement professionnel sur vous ?  
Peut-on parler de « Burn Out » ?

- Précisez votre degré d'accord avec les propositions suivantes en entourant le chiffre correspondant
- Additionnez les scores obtenus de toutes les propositions pour obtenir le Total
- Comparez votre résultat Total à la grille de référence au bas du questionnaire

	pas du tout d'accord ↓			tout à fait d'accord ↓		
	0	1	2	3	4	5
Vous vous fatiguez plus facilement	0	1	2	3	4	5
Vous vous sentez plutôt fatigué qu'énergique	0	1	2	3	4	5
Les gens vous ennuiant lorsqu'ils vous disent "tu ne sembles pas bien en ce moment"	0	1	2	3	4	5
Vous travaillez de plus en plus dur tout en produisant de moins en moins	0	1	2	3	4	5
Vous êtes de plus en plus cynique et désenchanté	0	1	2	3	4	5
Vous ressentez souvent une tristesse inexpliquée	0	1	2	3	4	5
Vous oubliez vos rendez-vous ou vos affaires plus fréquemment	0	1	2	3	4	5
Vous êtes plus irritable	0	1	2	3	4	5
Vous êtes plus nerveux	0	1	2	3	4	5
Vous êtes plus déçu par les gens qui vous entourent	0	1	2	3	4	5
Vous voyez les membres de votre famille ou vos proches amis moins fréquemment	0	1	2	3	4	5
Vous avez des problèmes physiques plus fréquents (douleurs, maux de tête)	0	1	2	3	4	5
Vous vous sentez désorienté quand l'activité de la journée se finit	0	1	2	3	4	5
Les moments de joie sont rares	0	1	2	3	4	5
Vous êtes incapable de rire d'une plaisanterie à votre sujet	0	1	2	3	4	5
Le sexe semble apporter plus d'ennui que de joie	0	1	2	3	4	5
Vous avez peu de chose à dire aux gens	0	1	2	3	4	5
Vous êtes trop occupé pour faire des choses simples comme passer des coups de téléphone, lire des articles ou envoyer des emails à vos amis	0	1	2	3	4	5

Total des scores :

Comparaison :

- de 0 à 25 : pas de problème apparent
- de 26 à 35 : état de stress débutant
- de 36 à 50 : état à risque de burn-out
- de 51 à 65 : état de burn-out
- plus de 65 : état dangereux