



Questionnaire sur le Burn-out

1. Informations générales

- Âge :
- Sexe :
- Profession :

2. Symptômes physiques

- Avez-vous ressenti une fatigue inhabituelle ces dernières semaines ?
Oui / Non
- Avez-vous des troubles du sommeil ? Oui / Non
- Ressentez-vous des douleurs musculaires ou des maux de tête fréquents ? Oui / Non

3. État émotionnel

- Vous sentez-vous souvent stressé(e) ou anxieux(se) ? Oui / Non
- Avez-vous des difficultés à vous concentrer ? Oui / Non
- Éprouvez-vous un sentiment de dévalorisation ou d'échec ?
Oui / Non

4. Environnement de travail

- Considérez-vous que votre charge de travail est excessive ?
Oui / Non
- Avez-vous le sentiment de ne pas être reconnu(e) à votre juste valeur par vos supérieurs ou collègues ? Oui / Non
- Avez-vous l'impression que votre travail empiète sur votre vie personnelle ? Oui / Non

5. Comportements

- Avez-vous tendance à vous isoler socialement ? Oui / Non
- Avez-vous perdu de l'intérêt pour des activités que vous appréciez auparavant ? Oui / Non



- Consommez-vous plus de substances stimulantes (café, tabac, alcool) pour tenir le coup ? Oui / Non

6. Réactions et stratégies

- Comment réagissez-vous face à des situations stressantes au travail ? (Réponse ouverte)
- Avez-vous mis en place des stratégies pour gérer votre stress ? (Réponse ouverte)
- Quelles sont les ressources (personnelles, professionnelles, autres) que vous mobilisez pour faire face au stress ? (Réponse ouverte)

N'oubliez pas que ce questionnaire est un outil d'auto-évaluation et ne remplace pas un diagnostic professionnel. Si vous ressentez des symptômes de burn-out, il est important de consulter un médecin ou un professionnel de la santé mentale.