

PERSONNEL ET CONFIDENTIEL

QUESTIONNAIRE SUR L'ÉPUISEMENT PROFESSIONNEL



IMPORTANT :

Les informations figurant dans ce document ne constituent d'aucune manière un diagnostic médical ni une prescription médicale. Si vous manifestez des signes indiquant que vous pourriez être exposé/e à un risque d'épuisement professionnel, ou si les observations de votre entourage vous le laissent penser, nous vous recommandons de consulter sans délai votre médecin.

A PROPOS DE L'ÉPUISEMENT PROFESSIONNEL

Le burnout, ou syndrome d'épuisement professionnel, est un trouble psychologique lié à une exposition prolongée à un stress professionnel intense et mal régulé. Il ne s'agit pas simplement d'un « coup de fatigue » passager, mais d'un processus d'usure progressive qui affecte les ressources physiques, émotionnelles et cognitives de la personne. Le terme a été popularisé dans les années 1970, notamment grâce aux travaux de la psychologue Christina Maslach, qui a contribué à en préciser les mécanismes et les dimensions.

Ce phénomène survient lorsque les exigences professionnelles dépassent durablement les capacités d'adaptation d'un individu, sans que celui-ci dispose de ressources suffisantes pour récupérer. Il peut toucher tous les secteurs et tous les niveaux hiérarchiques, bien qu'il soit particulièrement fréquent dans les professions à forte charge émotionnelle ou à responsabilités multiples, comme les métiers de la santé, de l'éducation, du management ou du service à la clientèle. Le burnout n'est pas un signe de faiblesse personnelle, mais la conséquence d'un déséquilibre prolongé entre attentes et ressources.

Ses conséquences peuvent être graves : baisse significative de la performance, troubles de la concentration, altération des relations interpersonnelles, troubles somatiques (fatigue chronique, douleurs, troubles du sommeil) et risque accru de dépression. Le burnout nécessite une prise en charge précoce, à la fois sur le plan individuel — par le repos, le soutien psychologique et la réorganisation du rythme de vie — et sur le plan organisationnel, par des ajustements dans la charge de travail, la clarté des objectifs et la qualité du soutien managérial.

Selon Christina Maslach, le burnout se manifeste principalement à travers trois dimensions. L'**épuisement physique ou émotionnel** constitue la dimension centrale : la personne se sent vidée de son énergie, incapable de se ressourcer, avec une fatigue persistante qui ne disparaît pas même après le repos. Le **désengagement** (ou dépersonnalisation) se traduit par une distanciation affective et cognitive vis-à-vis du travail : le professionnel devient cynique, détaché ou indifférent, comme pour se protéger émotionnellement. Le **sentiment d'échec**, enfin, correspond à une baisse marquée du sentiment d'efficacité personnelle : la personne perçoit ses compétences comme insuffisantes et ses efforts comme vains, ce qui alimente un cercle vicieux de démotivation et de perte de confiance.

Questionnaire

www.nicolasgross.com/toolbox



LES 4 NIVEAUX DE GRAVITÉ DU SYNDROME D'ÉPUISEMENT

Indiquez le stade d'évolution du syndrome d'épuisement professionnel auquel vous pensez vous trouver au vu du tableau ci-dessous :

STADE

	STADE 1	STADE 2	STADE 3	STADE 4
	« Je vais bien et je tiens à me prévenir du burn-out »	« J'ai des symptômes d'épuisement et je veux échapper au burn-out »		« Je suis en plein burn-out et je veux en sortir »
Tête	☐ Pensées fluides ☐ Curiosité ☐ Préoccupations ponctuelles en dehors du travail	☐ Pensées récurrentes liées au travail ☐ Accélération des idées ☐ Étourderies	☐ Oublis ☐ Désorganisation ☐ Déconcentration ☐ Sentiment d'inefficacité	☐ Sentiment d'incompétence ☐ Blocage sur tâches simples ☐ Pertes de repères, errance ☐ Peur de tout changement ☐ Perte d'estime de soi
Cœur	☐ Expression et régulation simple des émotions ☐ Besoins sains ☐ Retrait social adéquat	☐ Premiers signes de changement d'humeur ☐ Énervement ou euphorie inhabituels	☐ Etats excessifs ☐ Impatience ☐ Perte d'humour ☐ Peurs, angoisses ☐ Relations perturbées	☐ Insensibilisation ☐ Clivage, retrait, isolement, cynisme ☐ Effondrement ☐ Passages à l'acte ☐ Difficultés à s'appuyer sur les gens même proches
Corps	☐ Tonus équilibré ☐ Fatigue normale comblée par le sommeil ☐ Appétit ☐ Libido	☐ Sommeil modifié ☐ Tensions ☐ Troubles musculo-squelettiques ☐ Tachycardie ☐ Céphalées ☐ Affections ORL	☐ Perturbation du sommeil ☐ Perturbation de l'appétit ☐ Addictions ☐ Symptômes ostéo-articulaires ☐ Symptômes digestifs ☐ Symptômes cardiaques ☐ Affections cutanées ☐ Premiers arrêts de travail	☐ Déficit immunitaire ☐ Troubles hormonaux (cortisol) ☐ Pathologies organiques variées ☐ Sidération ☐ Arrêts de travail prolongés
	Prendre des vacances	Réflexion indispensable	Consultation médico-psychologique	Prise en charge en urgence

Source : Delbrouck, M. (2021). Comment traiter le burn-out ? : Syndrome d'épuisement professionnel, stress chronique et traumatisme psychique (2^e éd.). Louvain-la-Neuve : De Boeck Supérieur.

ÉPUISEMENT PHYSIQUE OU ÉMOTIONNEL

L'épuisement physique ou émotionnel constitue le noyau central du burnout et correspond à un état de fatigue chronique résultant d'une sollicitation excessive et prolongée des ressources individuelles. Sur le plan physique, il se manifeste par une sensation persistante de manque d'énergie, une récupération insuffisante malgré le repos, et parfois des troubles somatiques tels que douleurs musculaires, céphalées ou troubles du sommeil. Sur le plan émotionnel, il entraîne une diminution marquée de la capacité à ressentir de l'enthousiasme ou de l'empathie, ainsi qu'une hypersensibilité au stress. Cette fatigue n'est pas ponctuelle mais cumulative, traduisant une incapacité progressive de l'organisme à maintenir son homéostasie face aux contraintes professionnelles.

Échelle : (Rarement) 1 2 3 4 5 (Très souvent)

QUESTIONS

MES SCORES

1. Je me sens émotionnellement vidé/e par mon travail.
2. Je suis épuisé/e lorsque je termine ma journée de travail.
3. Je ressens une fatigue persistante, même après le repos.
4. Je dois fournir un effort important pour simplement me rendre au travail.
5. Je me sens submergé/e par la quantité de tâches à accomplir.
6. J'ai l'impression d'être à bout de forces.
7. Le stress lié au travail me suit même à la maison.
8. Je me réveille fatigué/e, même après une nuit complète de sommeil.
9. Mon travail m'épuise mentalement.
10. Je ressens une pression constante, sans réel moment de répit.

Pour obtenir l'indice, multipliez la somme par **80%** et arrondissez le résultat à l'unité. Reportez ensuite l'indice en page 7.

SOMME

x80%

INDICE

DÉSINVESTISSEMENT OU DÉSENGAGEMENT DE LA RELATION À L'AUTRE

Le désengagement, également appelé dépersonnalisation dans les travaux de Maslach, se caractérise par une distanciation affective et cognitive vis-à-vis de l'activité professionnelle et des personnes concernées (clients, patients, collègues). L'individu adopte des attitudes cyniques, impersonnelles ou détachées, réduisant ses interactions au strict minimum et évitant toute implication émotionnelle. Ce mécanisme joue un rôle de protection psychologique à court terme, en diminuant l'impact des sollicitations, mais s'accompagne d'une perte de sens et d'un affaiblissement du lien professionnel. À long terme, il favorise l'isolement relationnel et compromet la qualité du travail, créant un cercle vicieux d'aliénation et de désengagement croissant.

Échelle : (Rarement) 1 2 3 4 5 (Très souvent)

QUESTIONS	MES SCORES
11. Je me surprends à me détacher émotionnellement des personnes avec qui je travaille.	
12. Je suis devenu/e plus cynique ou négatif/ive dans mes interactions professionnelles.	
13. Je me sens indifférent/e à ce que vivent les autres au travail.	
14. J'ai du mal à ressentir de l'empathie pour mes collègues ou clients.	
15. J'ai l'impression que mes efforts n'ont plus vraiment de sens.	
16. Je me surprends à éviter les contacts sociaux liés au travail.	
17. Je parle de mon travail de manière sarcastique ou amère.	
18. Je m'isole émotionnellement dans mon environnement professionnel.	
19. Je me désintéresse progressivement des objectifs de mon organisation.	
20. J'ai l'impression de fonctionner en « pilote automatique » dans mon travail.	
SOMME x70% INDICE	

Pour obtenir l'indice, multipliez la somme par **70%** et arrondissez le résultat à l'unité. Reportez ensuite l'indice en page 7.

PERTE DU SENS DE L'ACCOMPLISSEMENT ET DE LA RÉALISATION DE SOI

Le sentiment d'échec, ou réduction de l'accomplissement personnel, correspond à une perception négative persistante de ses propres compétences et de son efficacité professionnelle. La personne se sent inefficace, inutile, voire inapte à répondre aux exigences de son poste, même lorsque les résultats objectifs sont satisfaisants. Cette altération du sentiment d'efficacité personnelle s'accompagne souvent d'une diminution de l'auto-efficacité perçue et d'une perte de confiance, renforçant la démotivation. Sur le plan cognitif, elle se traduit par une tendance à interpréter les difficultés comme des preuves d'incompétence, ce qui alimente un schéma auto-entretenu de dévalorisation et peut évoluer vers un état dépressif si aucune intervention n'est mise en place.

Échelle : (Rarement) 1 2 3 4 5 (Très souvent)

QUESTIONS	MES SCORES
21. Je doute de plus en plus de mes compétences professionnelles.	
22. Je ressens peu de satisfaction ou de fierté dans ce que je fais.	
23. J'ai l'impression que mes efforts sont inutiles.	
24. Je me sens inefficace ou dépassé/e par les responsabilités professionnelles.	
25. J'ai perdu la motivation que j'avais auparavant pour bien faire mon travail.	
26. Je pense que mes capacités professionnelles se détériorent.	
27. Même les petites tâches me semblent pesantes.	
28. Je me sens moins créatif/ve ou moins impliqué/e dans mes projets.	
29. Je n'ai plus de sentiment d'évolution ou de développement personnel dans mon travail.	
30. Je ressens un écart entre mes valeurs profondes et ce que l'on attend de moi dans mon poste.	
SOMME x50% INDICE	

Pour obtenir l'indice, multipliez la somme par **50%** et arrondissez le résultat à l'unité. Reportez ensuite l'indice en page 7.

INDICE GLOBAL DE RISQUE D'ÉPUISEMENT PROFESSIONNEL

NIVEAU DE GRAVITÉ DU SYNDROME D'ÉPUISEMENT

STADE

Stade d'épuisement dans lequel je pense me trouver (page 3)

DIMENSIONS

INDICE

Épuisement physique ou émotionnel

Désinvestissement ou désengagement de la relation à l'autre

Perte du sens de l'accomplissement et de la réalisation de soi

SOMME

Additionnez les 3 indices pour obtenir l'indice global de risque

Entre 0 et 39 : Indice global de risque **faible**

Entre 40 et 59 : Indice global de risque **modéré**

Entre 60 et 100 : Indice global de risque **élevé**



INDICE GLOBAL DE RISQUE :

Faible

Modéré

Élevé

Entourez ce qui convient

RECOMMANDATIONS

Stade 1 et/ou Indice global de risque faible

Poursuivez vos habitudes actuelles en maintenant un bon équilibre entre travail et vie personnelle. Continuez à pratiquer des activités physiques, sociales et de détente régulières. Entretenez vos ressources internes (sommeil, alimentation, soutien social) et gardez un œil sur les signes précoces de fatigue. Prendre du recul périodiquement permet de conserver ce niveau de bien-être.

Stade 2 et/ou Indice global de risque modéré

Réduisez sans tarder les facteurs de surcharge : clarifiez vos priorités, délégez certaines tâches et intégrez des temps de récupération dans la journée. Mettez en place des rituels anti-stress (pauses régulières, cohérence cardiaque, étirements, marche, lever les yeux des écrans, etc.). Échangez avec un supérieur ou un collègue de confiance pour ajuster les objectifs. Surveillez l'évolution de vos signaux physiques et émotionnels.

Stade 3 ou 4 et/ou Indice global de risque élevé

Consultez rapidement un professionnel de santé ou un psychologue spécialisé pour évaluer la situation et établir un plan d'action. Si possible, aménagez temporairement votre charge de travail ou prenez un congé de récupération. Mettez en place un soutien social solide et adoptez des techniques actives de gestion du stress. Ne restez pas isolé : agir tôt favorise la récupération et prévient l'aggravation.

NOTES

Nicolas Gross, M.A. in Org. Psy., LHEP™
Conseil | Formation | Gestalt-thérapie
Avenue Dumas 12
1206 Genève (Suisse)
+41 79 772 6415
mail@nicolasgross.com
www.nicolasgross.com