

Comment reconnaître un Burn-Out et son degré de gravité ?

Je vous propose de faire le point sur votre situation, grâce à un outil établi par **Emmanuelle WYART**, en collaboration avec des médecins et des chercheurs en neurosciences. Ce test combine plusieurs types d'indicateurs sur la pluralité des dimensions du Burn-Out.

Il s'agit d'évaluer votre degré d'accord avec les affirmations suivantes en fonction de leur fréquence d'apparition. Pour chaque proposition ci-dessous, cochez la case correspondant au niveau de fréquence auquel l'affirmation correspond.



PK
Sophrologie

	Jamais	Quelques fois par an	Une fois par mois	Quelques fois par mois	Une fois par semaine	Plusieurs fois par semaine	Chaque jour
Vous avez des problèmes d'endormissement.							
Vous pleurez plus souvent ces derniers mois.							
Qu'importe votre temps de sommeil, vous vous sentez constamment fatigué et ne parvenez pas à récupérer.							
Il vous arrive de vous réveiller la nuit vers 3, 4, 5 ou 6 heures du matin, avant que votre réveil sonne et vous ne parvenez pas ou difficilement à vous rendormir.							
Votre irritabilité est exacerbée et vous avez des difficultés à gérer certaines situations ou à supporter les interactions avec certaines personnes.							
Vous avez des accès de colère à la maison ou au travail.							
Vous avez l'impression qu'il vous est de plus en plus difficile de vous concentrer.							

Vous avez l'impression d'être moins efficace au travail et d'avoir besoin de plus de temps qu'auparavant pour réaliser les tâches qui vous sont confiées.							
Certains bruits, touchers ou certaines lumières et odeurs vous sont insupportables.							
Vous reportez au lendemain les tâches que vous devez accomplir.							
Vous ressentez des migraines, des douleurs oculaires ou des douleurs rachidiennes/musculaires.							
Vous consommez une nourriture trop riche (plus de gras et/ou de sucre notamment).							
Vous vous sentez vite débordé lorsque vous devez prendre une décision, qu'elle soit professionnelle ou personnelle.							
Vous avez l'impression que votre mémoire vous fait défaut et que vous avez des difficultés à retenir les informations.							
Vous perdez confiance en vous au niveau professionnel.							
Vous rencontrez des problèmes gastriques chroniques (qu'il s'agisse de diarrhées, de reflux gastro-œsophagien - c'est à dire des remontées acides-, de nausées ou vomissements, d'ulcère...							
Vous consommez plus d'alcool ou de tabac, ou les deux.							

Vous pensez que votre travail n'a plus de sens et/ou pas d'utilité, qu'importe les efforts que vous fournissez.							
Vous vous automédicamentez pour tenir (antidouleurs, somnifères, anxiolytiques, relaxants ou stimulants...)							
Vous souffrez de vertiges, de pertes d'équilibre ou de troubles momentanés de la vision.							
Vous avez des difficultés à gérer plusieurs tâches en parallèle.							
Vous voyez de moins en moins votre famille et devez régulièrement annuler des rendez-vous avec eux.							
Vous éprouvez un sentiment de solitude grandissant.							
Vous compensez votre baisse d'efficacité professionnelle par un temps de travail plus étendu.							
Vous faites des erreurs dans votre travail.							
Il vous arrive de ressentir des troubles cardiaques (arythmie=palpitations , ou tachycardie=cœur qui bat trop vite).							
Vous avez eu une ou des conduites à risque (conduite en ayant bu ou dépassé les limites de vitesse, rapports sexuels non protégés avec des partenaires inhabituels, consommation de drogues ou produits dangereux...).							

Vous n'êtes pas à jour dans votre travail.							
Vous passez de moins en moins de temps avec vos collègues (temps informels de discussion, pause-café...).							
Vous vous faites du mal physiquement (ongles rongés avec doigts blessés, scarifications, coups auto-infligés...).							
Vous pensez que votre travail n'est pas valorisé ni apprécié.							
Vous sentez que votre motivation au travail décroît.							
Vous rencontrez des problèmes gastriques chroniques (qu'il s'agisse de diarrhées, de reflux gastro-œsophagien - c'est à dire des remontées acides-, de nausées ou vomissements, d'ulcère...).							
Vous ressortez de chaque jour de travail totalement vidé.							
Vous n'arrivez plus à prendre du plaisir dans vos activités personnelles ou avec vos proches, votre esprit étant perpétuellement anxieux du travail que vous avez à faire.							
Vous aimeriez que tout s'arrête, qu'importe la façon d'y arriver.							

Votre "score Burn-Out"

Calculez votre "score Burn-Out" en complétant le tableau ci-dessous :

	Jamais	Quelques fois par an	Une fois par mois	Quelques fois par mois	Une fois par semaine	Plusieurs fois par semaine	Chaque jour
Note de la colonne	0	1	2	3	4	5	6
Score total de la colonne > Multipliez le nombre de cases cochées dans chaque colonne par le chiffre correspondant à la note de la colonne							

Score global du test

> Faites la somme des résultats des 7 colonnes ci-dessus

--

Degré de sévérité de votre Burn-Out

Score global entre 50 et 70 : Burn-Out bas ou débutant

Vous commencez à ressentir des signes d'épuisement émotionnel, une légère baisse d'efficacité et votre santé en subit les premières conséquences. C'est le bon moment pour réagir. Vous avez encore la possibilité d'inverser la tendance. Soyez particulièrement attentif aux conseils délivrés sur la gestion du temps, l'écoute de vos besoins et de vos émotions ainsi qu'aux méthodes de gestion du stress.

Score global entre 70 et 105 : Burn-Out avéré

L'épuisement physique et émotionnel est réel et vos capacités cognitives commencent à être altérées. Vous tirez sur la corde pour maintenir votre niveau de performance, ce qui a des conséquences sur votre santé, qui a tendance à se dégrader. Selon votre niveau de résistance physique, la phase de bascule a peut-être déjà eu lieu ou non. Quelle que soit votre situation, vous devez immédiatement vous mettre au repos et prendre soin de vous. Veillez à restaurer au plus vite vos fonctions primaires comme manger et dormir. Un arrêt médical est à ce stade une mesure indispensable. Dans tous les cas, un éloignement du travail ainsi qu'un suivi médical sont nécessaires.

Score global entre 105 et 140 : Burn-Out sévère

Vous avez tellement tenu et repoussé vos limites que vos mécanismes du stress se sont emballés. De fait, vos troubles cognitifs sont réels et vous empêchent désormais de travailler de façon satisfaisante. En résulte une perte de confiance en vous qui dégrade votre niveau d'estime personnelle. Cet épuisement psychique et émotionnel est rendu encore plus difficile à gérer par une santé qui s'est fortement dégradée. Vous ne prenez plus soin de vous physiquement et votre corps a de plus en plus de mal à suivre. Vous avez peut-être déjà connu la phase de bascule. Si celle-ci n'a pas encore eu lieu, il est urgent de vous éloigner du travail et de cesser immédiatement toute activité. Un arrêt médical de plusieurs semaines, voire de plusieurs mois, est nécessaire ainsi que la consultation d'un médecin psychiatrique pour juger de la nécessité ou non d'un traitement médical. Il peut être intéressant de faire constater votre état par des professionnels et notamment de faire un bilan neuropsychologique.

Source : BURN-OUT, ce n'est pas votre faute... mais c'est peut-être VOTRE CHANCE de Emmanuelle WYART - Editions FIRST

Paule KARRER, sophrologue

PK Sophrologie

Cabinet : 17 rue de Kingersheim 68110 ILLZACH

Tél : 07.83.37.07.84

Email : contact@pk-sophrologue-mulhouse.fr

Site internet : www.pk-sophrologue-mulhouse.fr