

Outil de repérage du Burnout

Observatoire Amarok

1: JAMAIS / 2: PRESQUE JAMAIS / 3: RAREMENT / 4: PARFOIS / 5: SOUVENT / 6: TRÈS SOUVENT / 7: TOUJOURS

QUAND VOUS PENSEZ À VOTRE TRAVAIL	SCORE (1 À 7)
Vous sentez-vous fatigué	
Vous sentez-vous déçu par certaines personnes	
Vous sentez-vous désespéré	
Vous sentez-vous coincé	
Vous sentez-vous impuissant	
Vous sentez-vous déprimé	
Vous sentez-vous physiquement faible ou malade	
Vous sentez-vous sans valeur, comme un "échec"	
Avez-vous des difficultés à dormir	
Dites-vous "j'en ai marre"	
Somme	

Source: Lourel M., Gueguen N, et Mouda F, 2007, L'évaluation du burnout de Pines: adaptation et validation en version française de l'instrument de Burnout Measure Short version (BMS -10).

Un score inférieur à 2,4 points indique un degré très faible de burnout
Un score compris entre 2,5 et 3,4 points indique un degré faible de burnout
Un score compris entre 3,5 et 4,4 signe la présence du burnout
Un score compris entre 4,5 et 5,4 indique un degré élevé d'exposition au burnout
Un score supérieur à 5,5 indique un degré très élevé d'exposition au burnout qui nécessite la mise en œuvre d'un dispositif d'aide à la personne

TOTAL
(SOMME/10)