



**Eurêka Stress Solutions**  
Expert en préparation mentale



## **STRESS ET BURN-OUT**

**Testez-vous !**

**N'ATTENDEZ PLUS POUR FAIRE LE POINT !**

**Evaluez votre niveau d'exposition au stress professionnel  
et vérifiez votre risque de connaître un burn-out.**

[www.eurekastress.com](http://www.eurekastress.com)

22

# Questions \*

C'est à vous !

1

**Je me sens émotionnellement épuisé(e) par mon travail :**

- |  |          |
|--|----------|
| <input type="checkbox"/> Jamais                      | 0 point  |
| <input type="checkbox"/> Plusieurs fois par an       | 1 point  |
| <input type="checkbox"/> Au moins une fois par mois  | 2 points |
| <input type="checkbox"/> Plusieurs fois par mois     | 3 points |
| <input type="checkbox"/> Au moins 1 fois par semaine | 4 points |
| <input type="checkbox"/> Plusieurs fois par semaine  | 5 points |
| <input type="checkbox"/> Chaque jour                 | 6 points |

2

**Je me sens à bout à la fin de ma journée de travail :**

- |  |          |
|--|----------|
| <input type="checkbox"/> Jamais                      | 0 point  |
| <input type="checkbox"/> Plusieurs fois par an       | 1 point  |
| <input type="checkbox"/> Au moins une fois par mois  | 2 points |
| <input type="checkbox"/> Plusieurs fois par mois     | 3 points |
| <input type="checkbox"/> Au moins 1 fois par semaine | 4 points |
| <input type="checkbox"/> Plusieurs fois par semaine  | 5 points |
| <input type="checkbox"/> Chaque jour                 | 6 points |

\* Ce test d'auto-évaluation, basé sur le Maslach Burn-out Inventory (MBI), bénéficie d'une validation scientifique depuis 1986.

**Je me sens fatigué(e) quand je me lève le matin et que j'ai à affronter une nouvelle journée de travail :**

- Jamais 0 point
- Plusieurs fois par an 1 point
- Au moins une fois par mois 2 points
- Plusieurs fois par mois 3 points
- Au moins 1 fois par semaine 4 points
- Plusieurs fois par semaine 5 points
- Chaque jour 6 points

3

**Je peux comprendre facilement ce que mes clients et autres interlocuteurs ressentent :**

- Jamais 0 point
- Plusieurs fois par an 1 point
- Au moins une fois par mois 2 points
- Plusieurs fois par mois 3 points
- Au moins 1 fois par semaine 4 points
- Plusieurs fois par semaine 5 points
- Chaque jour 6 points

4

**Je sens que je m'occupe de certains clients de façon impersonnelle, comme s'ils étaient des objets :**

- Jamais 0 point
- Plusieurs fois par an 1 point
- Au moins une fois par mois 2 points
- Plusieurs fois par mois 3 points
- Au moins 1 fois par semaine 4 points
- Plusieurs fois par semaine 5 points
- Chaque jour 6 points

5

**Travailler avec des gens tout au long de la journée me demande beaucoup d'effort :**

6

- |  |          |
|--|----------|
| <input type="checkbox"/> Jamais                      | 0 point  |
| <input type="checkbox"/> Plusieurs fois par an       | 1 point  |
| <input type="checkbox"/> Au moins une fois par mois  | 2 points |
| <input type="checkbox"/> Plusieurs fois par mois     | 3 points |
| <input type="checkbox"/> Au moins 1 fois par semaine | 4 points |
| <input type="checkbox"/> Plusieurs fois par semaine  | 5 points |
| <input type="checkbox"/> Chaque jour                 | 6 points |

**Je m'occupe très efficacement des problèmes de mes clients et autres interlocuteurs :**

7

- |  |          |
|--|----------|
| <input type="checkbox"/> Jamais                      | 0 point  |
| <input type="checkbox"/> Plusieurs fois par an       | 1 point  |
| <input type="checkbox"/> Au moins une fois par mois  | 2 points |
| <input type="checkbox"/> Plusieurs fois par mois     | 3 points |
| <input type="checkbox"/> Au moins 1 fois par semaine | 4 points |
| <input type="checkbox"/> Plusieurs fois par semaine  | 5 points |
| <input type="checkbox"/> Chaque jour                 | 6 points |

**Je sens que je craque à cause de mon travail :**

8

- |  |          |
|--|----------|
| <input type="checkbox"/> Jamais                      | 0 point  |
| <input type="checkbox"/> Plusieurs fois par an       | 1 point  |
| <input type="checkbox"/> Au moins une fois par mois  | 2 points |
| <input type="checkbox"/> Plusieurs fois par mois     | 3 points |
| <input type="checkbox"/> Au moins 1 fois par semaine | 4 points |
| <input type="checkbox"/> Plusieurs fois par semaine  | 5 points |
| <input type="checkbox"/> Chaque jour                 | 6 points |

**J'ai l'impression, à travers mon travail, d'avoir une influence positive sur les gens :**

9

- |  |          |
|--|----------|
| <input type="checkbox"/> Jamais                      | 0 point  |
| <input type="checkbox"/> Plusieurs fois par an       | 1 point  |
| <input type="checkbox"/> Au moins une fois par mois  | 2 points |
| <input type="checkbox"/> Plusieurs fois par mois     | 3 points |
| <input type="checkbox"/> Au moins 1 fois par semaine | 4 points |
| <input type="checkbox"/> Plusieurs fois par semaine  | 5 points |
| <input type="checkbox"/> Chaque jour                 | 6 points |

**Je suis devenu(e) plus insensible aux gens depuis que j'ai ce travail :**

10

- |  |          |
|--|----------|
| <input type="checkbox"/> Jamais                      | 0 point  |
| <input type="checkbox"/> Plusieurs fois par an       | 1 point  |
| <input type="checkbox"/> Au moins une fois par mois  | 2 points |
| <input type="checkbox"/> Plusieurs fois par mois     | 3 points |
| <input type="checkbox"/> Au moins 1 fois par semaine | 4 points |
| <input type="checkbox"/> Plusieurs fois par semaine  | 5 points |
| <input type="checkbox"/> Chaque jour                 | 6 points |

**Je crains que ce travail ne m'endurcisse émotionnellement :**

11

- |  |          |
|--|----------|
| <input type="checkbox"/> Jamais                      | 0 point  |
| <input type="checkbox"/> Plusieurs fois par an       | 1 point  |
| <input type="checkbox"/> Au moins une fois par mois  | 2 points |
| <input type="checkbox"/> Plusieurs fois par mois     | 3 points |
| <input type="checkbox"/> Au moins 1 fois par semaine | 4 points |
| <input type="checkbox"/> Plusieurs fois par semaine  | 5 points |
| <input type="checkbox"/> Chaque jour                 | 6 points |

12

**Je me sens plein(e) d'énergie :**

- |  |          |
|--|----------|
| <input type="checkbox"/> Jamais                      | 0 point  |
| <input type="checkbox"/> Plusieurs fois par an       | 1 point  |
| <input type="checkbox"/> Au moins une fois par mois  | 2 points |
| <input type="checkbox"/> Plusieurs fois par mois     | 3 points |
| <input type="checkbox"/> Au moins 1 fois par semaine | 4 points |
| <input type="checkbox"/> Plusieurs fois par semaine  | 5 points |
| <input type="checkbox"/> Chaque jour                 | 6 points |

13

**Je me sens frustré(e) par mon travail :**

- |  |          |
|--|----------|
| <input type="checkbox"/> Jamais                      | 0 point  |
| <input type="checkbox"/> Plusieurs fois par an       | 1 point  |
| <input type="checkbox"/> Au moins une fois par mois  | 2 points |
| <input type="checkbox"/> Plusieurs fois par mois     | 3 points |
| <input type="checkbox"/> Au moins 1 fois par semaine | 4 points |
| <input type="checkbox"/> Plusieurs fois par semaine  | 5 points |
| <input type="checkbox"/> Chaque jour                 | 6 points |

14

**Je sens que je travaille « trop dur » dans mon travail :**

- |  |          |
|--|----------|
| <input type="checkbox"/> Jamais                      | 0 point  |
| <input type="checkbox"/> Plusieurs fois par an       | 1 point  |
| <input type="checkbox"/> Au moins une fois par mois  | 2 points |
| <input type="checkbox"/> Plusieurs fois par mois     | 3 points |
| <input type="checkbox"/> Au moins 1 fois par semaine | 4 points |
| <input type="checkbox"/> Plusieurs fois par semaine  | 5 points |
| <input type="checkbox"/> Chaque jour                 | 6 points |

**Je ne me soucie pas vraiment de ce qui arrive à certains de mes clients ou autres interlocuteurs :**

15

- |  |          |
|--|----------|
| <input type="checkbox"/> Jamais                      | 0 point  |
| <input type="checkbox"/> Plusieurs fois par an       | 1 point  |
| <input type="checkbox"/> Au moins une fois par mois  | 2 points |
| <input type="checkbox"/> Plusieurs fois par mois     | 3 points |
| <input type="checkbox"/> Au moins 1 fois par semaine | 4 points |
| <input type="checkbox"/> Plusieurs fois par semaine  | 5 points |
| <input type="checkbox"/> Chaque jour                 | 6 points |

**Travailler en contact direct avec les gens me stresse trop :**

16

- |  |          |
|--|----------|
| <input type="checkbox"/> Jamais                      | 0 point  |
| <input type="checkbox"/> Plusieurs fois par an       | 1 point  |
| <input type="checkbox"/> Au moins une fois par mois  | 2 points |
| <input type="checkbox"/> Plusieurs fois par mois     | 3 points |
| <input type="checkbox"/> Au moins 1 fois par semaine | 4 points |
| <input type="checkbox"/> Plusieurs fois par semaine  | 5 points |
| <input type="checkbox"/> Chaque jour                 | 6 points |

**J'arrive facilement à créer une atmosphère détendue avec mes clients et autres interlocuteurs :**

17

- |  |          |
|--|----------|
| <input type="checkbox"/> Jamais                      | 0 point  |
| <input type="checkbox"/> Plusieurs fois par an       | 1 point  |
| <input type="checkbox"/> Au moins une fois par mois  | 2 points |
| <input type="checkbox"/> Plusieurs fois par mois     | 3 points |
| <input type="checkbox"/> Au moins 1 fois par semaine | 4 points |
| <input type="checkbox"/> Plusieurs fois par semaine  | 5 points |
| <input type="checkbox"/> Chaque jour                 | 6 points |

**Je me sens ragillard(e) lorsque dans mon travail j'ai été proche de clients et autres interlocuteurs :**

18

- |  |          |
|--|----------|
| <input type="checkbox"/> Jamais                      | 0 point  |
| <input type="checkbox"/> Plusieurs fois par an       | 1 point  |
| <input type="checkbox"/> Au moins une fois par mois  | 2 points |
| <input type="checkbox"/> Plusieurs fois par mois     | 3 points |
| <input type="checkbox"/> Au moins 1 fois par semaine | 4 points |
| <input type="checkbox"/> Plusieurs fois par semaine  | 5 points |
| <input type="checkbox"/> Chaque jour                 | 6 points |

**J'ai accompli beaucoup de choses qui en valent la peine dans ce travail :**

19

- |  |          |
|--|----------|
| <input type="checkbox"/> Jamais                      | 0 point  |
| <input type="checkbox"/> Plusieurs fois par an       | 1 point  |
| <input type="checkbox"/> Au moins une fois par mois  | 2 points |
| <input type="checkbox"/> Plusieurs fois par mois     | 3 points |
| <input type="checkbox"/> Au moins 1 fois par semaine | 4 points |
| <input type="checkbox"/> Plusieurs fois par semaine  | 5 points |
| <input type="checkbox"/> Chaque jour                 | 6 points |

**Je me sens au bout du rouleau :**

20

- |  |          |
|--|----------|
| <input type="checkbox"/> Jamais                      | 0 point  |
| <input type="checkbox"/> Plusieurs fois par an       | 1 point  |
| <input type="checkbox"/> Au moins une fois par mois  | 2 points |
| <input type="checkbox"/> Plusieurs fois par mois     | 3 points |
| <input type="checkbox"/> Au moins 1 fois par semaine | 4 points |
| <input type="checkbox"/> Plusieurs fois par semaine  | 5 points |
| <input type="checkbox"/> Chaque jour                 | 6 points |



**Dans mon travail, je traite les problèmes émotionnels très calmement :**

21

- |  |          |
|--|----------|
| <input type="checkbox"/> Jamais                      | 0 point  |
| <input type="checkbox"/> Plusieurs fois par an       | 1 point  |
| <input type="checkbox"/> Au moins une fois par mois  | 2 points |
| <input type="checkbox"/> Plusieurs fois par mois     | 3 points |
| <input type="checkbox"/> Au moins 1 fois par semaine | 4 points |
| <input type="checkbox"/> Plusieurs fois par semaine  | 5 points |
| <input type="checkbox"/> Chaque jour                 | 6 points |

**J'ai l'impression que mes clients et autres interlocuteurs me rendent responsable de certains de leurs problèmes :**

22

- |  |          |
|--|----------|
| <input type="checkbox"/> Jamais                      | 0 point  |
| <input type="checkbox"/> Plusieurs fois par an       | 1 point  |
| <input type="checkbox"/> Au moins une fois par mois  | 2 points |
| <input type="checkbox"/> Plusieurs fois par mois     | 3 points |
| <input type="checkbox"/> Au moins 1 fois par semaine | 4 points |
| <input type="checkbox"/> Plusieurs fois par semaine  | 5 points |
| <input type="checkbox"/> Chaque jour                 | 6 points |

**Comptez vos points...**

Rendez-vous sur les pages suivantes pour évaluer votre niveau d'exposition !  
Il se situe selon **3 critères d'évaluation** différents et interdépendants.

## Niveau 1 : SCORE D'ÉPUISEMENT PROFESSIONNEL (SEP)

Numéros des questions

Réponses en nombre de points

Question 01
Question 02
Question 03
Question 06
Question 08
Question 13
Question 14
Question 16
Question 20

Total =

SEP < à 17	18 < SEP < 29	30 < SEP
Degré faible	Degré modéré	Degré élevé

Le syndrome d'**épuiement professionnel** ou **burn-out** est typiquement lié au rapport avec un travail vécu comme difficile, fatiguant, stressant...

L'INDIVIDU EST SUSCEPTIBLE D'ARRIVER AU BOUT DE SES RESISTANCES

## Niveau 2 : SCORE DEPERSONNALISATION (SD)

Numéros des questions

Réponses en nombre de points

Question 05
Question 10
Question 11
Question 15
Question 22

Total =

SD < à 5	6 < SD < 11	12 < SD
Degré faible	Degré modéré	Degré élevé

La **dépersonnalisation**, ou perte d'empathie, se caractérise par une baisse de considération positive à l'égard des autres. C'est une attitude où la distance émotionnelle est importante, observable par des discours cyniques, dépréciatifs, voire même par de l'indifférence.

L'INDIVIDU PEUT SE REPLIER SUR LUI-MEME POUR SE PROTEGER

## Niveau 3 : SCORE ACCOMPLISSEMENT PERSONNEL (SAP)

Numéros des questions

Réponses en nombre de points

Question 04
Question 07
Question 09
Question 12
Question 17
Question 18
Question 19
Question 21

Total =

SAP < à 33	34 < SAP < 39	40 < SAP
Degré faible	Degré modéré	Degré élevé

L'**accomplissement personnel** est un sentiment « soupape de sécurité » qui assurerait un équilibre en cas d'épuisement professionnel et de dépersonnalisation. Il assure un épanouissement au travail, un regard positif sur les réalisations professionnelles.

TOUT INDIVIDU A BESOIN DE TROUVER DU SENS DANS SON TRAVAIL



## **Stress et burn-out : danger pour la santé**

- Le stress, du latin "stringere", indique un état de tension mentale qui se répercute sur les émotions (liées à l'engagement et à la motivation), le métabolisme physique et physiologique, les réserves d'énergie. En milieu professionnel, il provient d'un déséquilibre entre les exigences de résultats et les ressources dont l'individu dispose pour pouvoir s'adapter et préserver son équilibre, tant sur le plan identitaire qu'immunitaire.
- Le burn-out est un syndrome d'épuisement professionnel, l'aboutissement d'un stress chronique non traité dont l'issue peut être fatale. Les conséquences sont d'ordre tant physique que psychologique car l'épuisement professionnel se caractérise par une forte diminution de l'estime de soi lié à un profond sentiment d'incapacité, à des symptômes de fatigue généralisée, d'anxiété chronique, d'états dépressifs auxquels s'ajoute une grande irritabilité, enfin de problèmes somatiques. L'état de santé globale est affecté, l'individu ne parvient plus à répondre à ses obligations professionnelles.
- Le risque psychosocial, et plus spécifiquement le stress au travail, se manifeste sur la durée, lorsque l'individu est amené à rester performant dans un environnement fait de contraintes organisationnelles et relationnelles plus ou moins paradoxales. L'accès aux ressources cognitives et comportementales devient alors difficile, voir impossible.
- Si la démarche de prévention des Risques Psychosociaux est une obligation légale pour tout dirigeant d'entreprise, il appartient à chacun de rester vigilant quant à ses propres capacités d'adaptation et de résistance face à la pression. Il y va d'une conscience de soi et de ses ressources, et plus globalement, de sa santé.