



TEST DE BURN-OUT

INFORMATIONS PERSONELLES

NOM ET PRENOM: _____

DATE DE NAISSANCE

DAY / MONTH / YEAR

STATUT CIVIL _____

SEXE Homme Femme _____

INSTRUCTIONS:

Pour chaque affirmation, notez si vous ressentez cela souvent, parfois ou jamais:

QUESTIONS:	REponses		
	Souvent (3 points)	Parfois (2 points)	Jamais (1 point)
Je me sens épuisé(e) à la fin de la journée de travail, même si je n'ai pas fait d'effort physique.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Je suis devenu(e) plus cynique ou distant(e) vis-à-vis de mon travail.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Je trouve difficile de me concentrer sur mes tâches habituelles.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Je ressens moins de satisfaction dans mes réalisations professionnelles.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Je me sens souvent irrité(e) ou impatient(e) avec les collègues ou clients.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
J'ai des troubles du sommeil à cause du stress lié au travail.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Je ressens le besoin de me déconnecter complètement du travail pendant mes jours de repos.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Résultats:

Dreamjob.ma

7-11 points: Votre niveau de stress semble gérable pour le moment. Assurez-vous de maintenir un bon équilibre entre travail et vie personnelle.

12-18 points: Vous présentez certains signes de stress ou de fatigue liés au travail. Il pourrait être utile de discuter avec un professionnel ou un conseiller.

19-21 points: Vos réponses suggèrent un risque élevé de burn-out. Il est essentiel de prendre ce ressenti au sérieux et de consulter un professionnel de la santé ou un psychologue.