



Outil de repérage du Burnout

Notez un chiffre en face des questions ci-dessous:

1: Jamais; 2: Presque jamais; 3: Rarement; 4: Parfois; 5: Souvent;
6: Très souvent; 7: Très, très souvent

Quand vous pensez à votre travail:	Score de 1 à 7:
Vous sentez-vous fatigué(e)?	
Vous sentez-vous déçu(e) par certaines personnes?	
Vous sentez-vous désespéré(e)	
Vous sentez-vous coincé(e)?	
Vous sentez-vous impuissant(e)?	
Vous sentez-vous déprimé(e)?	
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"?	
Résultat: (= Somme/10)	

Score < à 2,4 pts indique un degré très faible de Burnout

2,5 < S. < 3,4 pts indique un degré faible de Burnout

3,5 < S. < 4,4 pts indique la présence de Burnout

4,5 < S. < 5,4 pts indique un degré élevé d'exposition au Burnout

Score > à 5,5 pts indique un degré très élevé d'exposition au burnout qui nécessite la mise en œuvre d'un dispositif d'aide à la personne.

Source: Laurel 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)



Mesure du stress psychologique

Notez un chiffre en face des questions ci-dessous:

1: Pas du tout; 2: Pas vraiment; 3: Très peu; 4: Un peu; 5: Quelque peu; 6: Pas mal;
7: Beaucoup; 8: Enormément

Quand vous pensez à votre travail:	Score de 1 à 7:
Je suis détendu(e)	
<i>Pour cette phrase là uniquement, indiquez un chiffre allant de 1 "énormément" à 8 "Pas du tout"</i>	
Je me sens débordé(e), j'ai l'impression de manquer de temps	
J'ai des douleurs physiques (maux de dos, tête, nuque ou ventre)	
Je me sens préoccupé(e), tourmenté(e) ou anxieux(se)	
Je ne sais plus où j'en suis, je n'ai pas les idées claires, je manque d'attention et de concentration.	
Je me sens plein(e) d'énergie, en forme	
<i>Pour cette phrase là uniquement, indiquez un chiffre allant de 1 "énormément" à 8 "Pas du tout"</i>	
Je sens peser un grand poids sur mes épaules	
Je contrôle mal mes réactions, mes émotions, mes humeurs, mes gestes.	
Je suis stressé(e)	
Résultat: (entre 9 et 72)	

Score < à 24 pts indique un degré très faible de stress psychologique

25 < S. < 34 pts indique un degré faible de stress psychologique

35 < S. < 44 pts indique un niveau modéré de stress psychologique

45 < S. < 54 pts indique un niveau élevé de stress psychologique

Score > à 55 pts indique un degré très élevé de stress psychologique

Test de Malach-Pines (BMS-10)

Vivre pour s'épanouir !!



Tel: 06-76-81-73-78

e-mail: contact@gc-coaching

Site internet: gc-coaching.com



Conférences et ateliers de prévention du Burn-out pro.et parental
Accompagnement post burn-out pro & parental
Animation de groupes de parole