Evaluer son risque d'épuisement professionnel

Méd'In Occ

Ce questionnaire permet de faire le point sur votre niveau de fatigue et de stress professionnel. Il vous aide à repérer précocement les signes d'épuisement/burn-out.
Le résultat n'a en aucun cas valeur de diagnostic médical.
L'objectif est ici de favoriser la prise de conscience et, si besoin, d'envisager des actions préventives et de renseigner quant à l'opportunité de chercher une aide médicale et/ou psychothérapeutique

	Jamais	Rare	Parfois	Souvent	Très souvent
	1	2	3	4	5

A. Épuisement émotionnel

1 - Je ressens une fatigue émotionnelle liée à mon travail.					
2 - J'ai du mal à récupérer après une journée de consultation.					
3 - Je ressens de la fatigue dès le matin avant de commencer à travailler.					
4 - J'ai l'impression de ne plus avoir d'énergie à consacrer à mes patients.					
5 - Je me surprends à rêver de tout arrêter ou de réduire fortement mon activité.					

B. Dépersonnalisation / détachement

6 - Je deviens plus irritable ou cynique avec mes patients ou collègues.					
7 - Je sens que je m'éloigne émotionnellement de mes patients pour me protéger.					
8 - J'ai moins d'enthousiasme ou de motivation qu'avant pour les consultations.					
9 - Il m'arrive de considérer mes patients comme des dossiers					
10 - Je ressens de l'agacement ou de la lassitude à l'idée de recevoir certains patients.					

C. Sentiment d'accomplissement personnel réduit

11 - Je doute de plus en plus de mon efficacité professionnelle.					
12 - Je sens que je n'apporte plus autant à mes patients qu'avant.					
13 - Je me sens moins compétent(e) ou moins performant(e) qu'auparavant.					
14 - Les réussites professionnelles me procurent peu de satisfaction.					
15 - J'ai l'impression de faire mon travail "machinalement", sans plaisir.					

D. Facteurs liés à l'exercice libéral

16 - Je me sens submergé(e) par les tâches administratives et la paperasse.					
17 - J'ai le sentiment de travailler seul(e) et de manquer de soutien.					
18 - Je me sens sous pression financière ou préoccupé(e) par la rentabilité du cabinet.					
19 - J'ai du mal à concilier vie professionnelle et vie personnelle.					
20 - J'ai le sentiment de ne pas avoir assez de temps pour moi ou ma famille.					

Total					

Interprétation rapide

Additionnez les scores : plus le total est élevé, plus le risque de burn-out est important.
Trois zones indicatives :

- **≤ 40 points** : risque faible
- **41 à 70 points** : vigilance nécessaire
- **70 points** : risque élevé, à discuter avec un confrère, un médecin de prévention ou un psychologue

Sources référence :
Copenhagen Burnout Inventory (CBI) – questionnaire libre de droits et référencé par INRS & site de la Société Française de Médecine d'Urgence.

Cliquez ici - Questionnaire en ligne