Stratégies en milieu de travail sur la santé mentale

Gracieuseté de la Canada Vie

Suis-je à risque d'épuisement professionnel?

Les énoncés suivants peuvent indiquer un risque d'épuisement professionnel. Ceci n'est pas un diagnostic, mais bien un outil pour évaluer le stress lié au travail.

Instructions : Lisez attentivement les énoncés et indiquez comment chacun d'eux s'applique à vous.	**1** Pas du tout	**2** Rarement	**3** Parfois	**4** La plupart du temps	**5** Tout le temps
1. Je ressens du stress tous les jours.	○	○	○	○	○
2. Je me sens souvent sous pression.	○	○	○	○	○
3. Je ressens de l'épuisement émotionnel.	○	○	○	○	○
4. Même les petites choses peuvent m'irriter en ce moment.	○	○	○	○	○
5. J'ai de la difficulté à établir des limites.	○	○	○	○	○
6. J'ai l'impression d'oublier des choses dernièrement.	○	○	○	○	○
7. Je ne me sens pas vraiment connecté à moi-même.	○	○	○	○	○
8. Je ne suis pas vraiment proche de qui que ce soit au travail.	○	○	○	○	○
9. Je pense que personne au travail ne me comprend vraiment.	○	○	○	○	○
10. Je n'ai personne à qui parler.	○	○	○	○	○
11. Le travail absorbe la plupart de mes pensées.	○	○	○	○	○
12. Je ressens rarement de la fierté envers mon travail.	○	○	○	○	○
13. Je ne me sens plus aussi enthousiaste à l'égard de mon travail qu'avant.	○	○	○	○	○
14. Je ne pense pas que je pourrai un jour rattraper mon retard au travail.	○	○	○	○	○
15. Je ne suis pas satisfait de mon travail.	○	○	○	○	○
16. J'éprouve de la fatigue même après sept heures de sommeil ou plus.	○	○	○	○	○
17. Personne ne valorise vraiment le travail que je fais.	○	○	○	○	○
18. J'ai l'impression que je pourrais perdre mon emploi n'importe quand.	○	○	○	○	○

Total : 0

Réinitialiser le formulaire

Vous devez répondre aux 18 lignes pour vous assurer que votre total est correct.



Et maintenant?

Ceci n'est pas un diagnostic. Ces énoncés reflètent l'expérience d'épuisement professionnel de certaines personnes. Pour obtenir des renseignements cliniques sur l'épuisement professionnel, veuillez consulter votre prestataire de soins de santé.

Que révèle ma note?

Le pointage est basé sur la façon dont vous avez classé chacun des énoncés de 1 à 5.

Une fois que vous avez terminé, additionnez vos points (1 point pour chaque élément de la colonne 1, 2 points pour chaque élément de la colonne 2 et ainsi de suite) et vérifiez vos résultats ci-dessous.

De 18 à 20 :

Vous ne présentez que peu ou pas de signes d'épuisement professionnel. Vous pouvez l'éviter davantage.

De 21 à 35 :

Vous présentez des signes d'épuisement professionnel et vous devriez commencer à prendre des mesures pour réduire votre risque.

De 36 à 49 :

Vous présentez des signes importants d'épuisement professionnel. Nous vous recommandons de consulter votre professionnel de la santé.

50 et plus :

Vous présentez des signes graves d'épuisement professionnel. Veuillez consulter votre professionnel de la santé et envisager de communiquer avec votre famille et vos amis pour obtenir de l'aide et du soutien.

Pour les notes de 18 à 50 et plus

Quels que soient vos résultats, consultez la ressource **Prévenir l'épuisement professionnel** en effectuant une recherche dans le site Web **strategiesdesantementale.com**.

Que puis-je faire d'autre pour favoriser mon bien-être?

Jetez un coup d'œil aux **Ressources pour les employés** en effectuant une recherche dans le site **strategiesdesantementale.com**.

N'oubliez pas que cet outil est conçu pour évaluer votre exposition au stress lié au travail. Il ne sert pas à diagnostiquer des symptômes ou des signes de stress lié au travail. Veuillez parler à votre prestataire de soins de santé si vous croyez être à risque d'épuisement professionnel.

Toutes les références se trouvent dans le site **strategiesdesantementale.com**.

Toutes les ressources du site Stratégies en milieu de travail sont accessibles à tous, sans frais, gracieuseté de la Canada Vie.

canada vie MC

Canada Vie et le symbole social sont des marques de commerce de La Compagnie d'Assurance du Canada sur la Vie. F79-01202-06/21