

Repérage des signes précoces d'épuisement professionnel

Echelle : Jamais ou Rarement = 1, Parfois =2, Souvent = 3, Toujours ou très souvent = 4

Avez-vous un médecin traitant (autre que vous-même)

OUI ☐

NON ☐

Mon corps

	1	2	3	4
Je suis attentif (ve) à mes douleurs physiques ou tensions musculaires qui se manifestent pendant ma journée de travail				
Il m'arrive d'avoir des douleurs physiques ou des tensions musculaires au travail				
J'ai du mal à m'endormir ou je me réveille en pensant à mon travail				
Il m'arrive d'avoir envie de consommer des substances : alcool, tabac, drogues, médicaments pour me détendre après ma journée de travail				
Je me sens énergique et plein (e) de ressources pour assurer ma journée de travail				
Dans ma journée j'arrive à trouver des changements de postures, à bouger a minima pour maintenir mon dynamisme				
Je ressens une agitation en moi que je n'arrive pas à calmer				
Il m'arrive d'avoir des palpitations cardiaques, ou des sensations d'oppression thoraciques				
Je me cogne ou je me blesse facilement				
J'ai tendance à tomber malade facilement				
J'arrive à demander de l'aide quand j'ai des problèmes de santé				

Ma tête

	1	2	3	4
J'ai des absences et des difficultés à me concentrer au travail				
Il m'arrive d'avoir des troubles de la mémoire en lien avec mon activité professionnelle				
Il m'arrive de fonctionner en mode automatique au travail				
Si oui à une ou plusieurs questions ci-dessus :				
J'arrive à identifier si mes petits troubles cognitifs sont ponctuels ou si je dois m'en préoccuper				
Je suis capable de modifier mon comportement quand je commence à multiplier les troubles cognitifs				

Ma relation au travail

	1	2	3	4
Les contraintes (administratives, horaires, techniques) liées à mon travail me pèsent				
J'arrive à récupérer même quand je me sens vidé(e) après ma journée de travail				
Je suis capable de rétablir mon équilibre suite à une augmentation de ma charge de travail				
Je suis capable de reconnaître quand ma sur-adaptation au travail est dysfonctionnelle				
Au travail, j'ai besoin de la reconnaissance des autres				
J'ai conscience que je suis ambivalent(e) quand je me plains de mes difficultés au travail				
Je suis capable de modifier mon rythme de travail même si cela contrarie mes collègues ou mes patients				
J'arrive à maintenir des temps pour moi-même pendant des périodes de surcharge de travail				
Je maintiens mes RDV médicaux ou de soins même si j'ai beaucoup de travail				

Mes relations avec mes patients

	1	2	3	4
Je suis capable de prendre du recul quand je suis agacé(e) par mes patients				
J'ai le sentiment de m'investir dans une juste mesure auprès des patients				
Il m'arrive de conseiller à mes patients de prendre du repos et je me rends compte que moi aussi je devrais le faire.				
Je constate un écart entre ce que je recommande à mes patients et mes propres comportements				

Ma vie personnelle

	1	2	3	4
J'ai assez d'énergie pour ma vie personnelle				
J'arrive à maintenir les activités qui me ressourcent : sport, loisirs...				
Quand je suis irrité(e) envers mon entourage j'arrive à identifier si la cause est liée au surmenage				

Mes commentaires