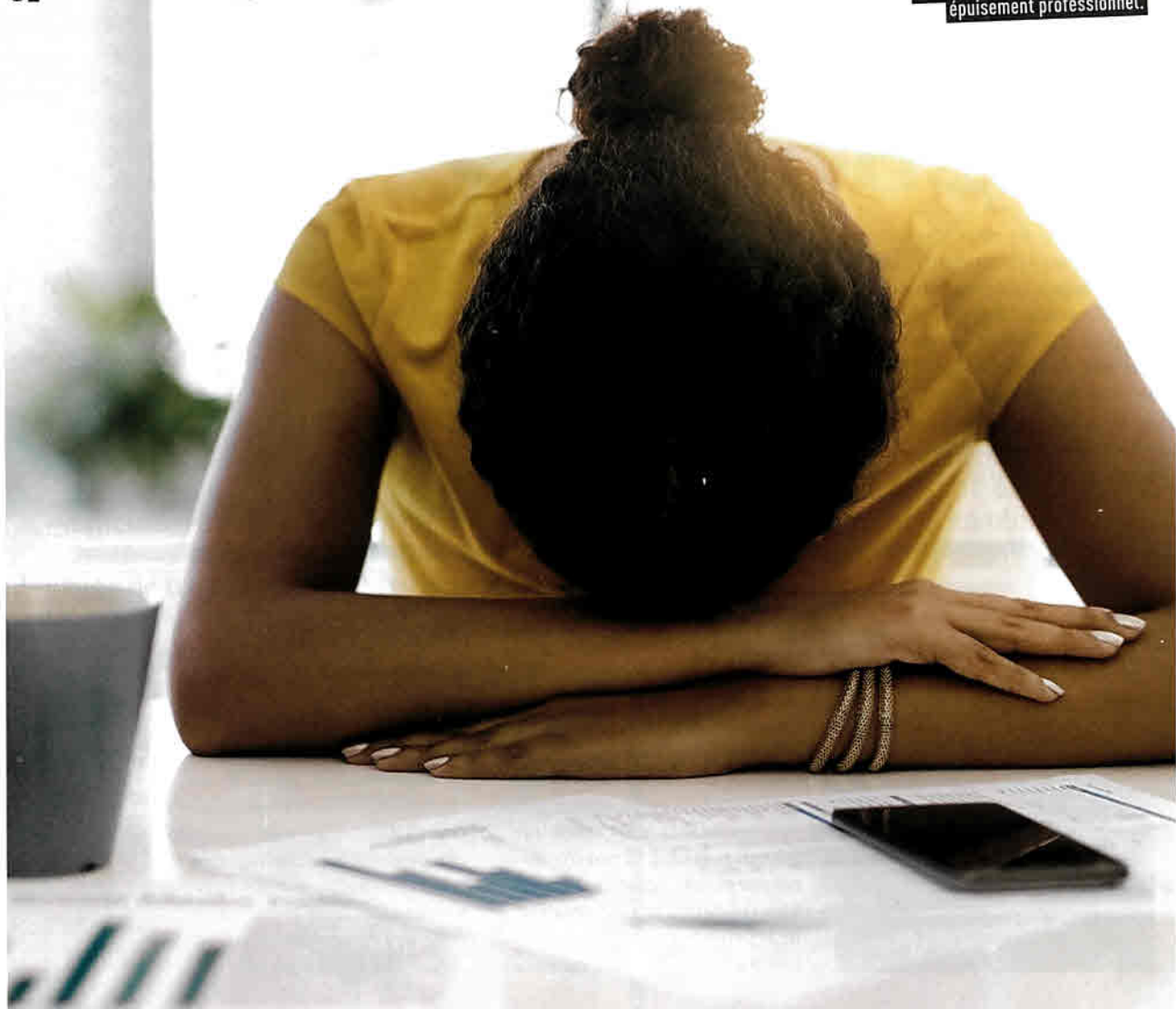


Fatigue extrême, stress,  
surmenage, manque d'énergie...  
autant de signes qui  
doivent vous alerter sur un possible  
épuisement professionnel.



# Quel est votre risque de burn-out ?

Les vrais burn-out sont rares, mais il faut rester attentif aux signes de souffrance au travail, dont le stress chronique qui peut conduire à l'épuisement professionnel, physique et mental, qu'est le burn-out. En l'absence de symptômes spécifiques, le diagnostic est difficile à poser mais ce test peut vous aider à y voir plus clair. *Isabelle Duriez*

# Test

Conçu avec la Dr Marielle Dumortier, ce test ne remplace pas un diagnostic avec un professionnel. Mais il vous aidera à évaluer votre degré de risque.

Indiquez la fréquence à laquelle chaque déclaration s'applique à votre ressenti et vos réactions. Puis comptabilisez les ronds, triangles et carrés.

## Nos expertes



**Dr Marielle Dumortier**  
médecin du travail à l'ACMS,  
service interentreprise  
à l'hôpital de Créteil



**Sabine Grégoire**  
psychologue du travail,  
spécialisée en trauma  
psychique au travail

**01** Je me sens plein de ressources pour faire face à mes objectifs professionnels.

- Rarement.....  
 Parfois.....  
 Souvent.....

**02** Je me sens utile et reconnu par mes collègues et mon manager.

- Rarement.....  
 Parfois.....  
 Souvent.....

**03** Malgré mes difficultés actuelles, je me sens efficace dans mon travail.

- Rarement.....  
 Parfois.....  
 Souvent.....

**04** Je parviens à maintenir les activités qui me font du bien : courir, faire du yoga, cuisiner, lire, marcher dans la nature...



- Rarement.....  
 Parfois.....  
 Souvent.....

**05** Je rallonge mes journées pour boucler mes dossiers : je travaille tard le soir, le week-end, voire pendant les congés.

- Rarement.....  
 Parfois.....  
 Souvent.....

**06** J'ai des difficultés à me concentrer, à être attentif, à mémoriser des informations.

- Rarement.....  
 Parfois.....  
 Souvent.....

**07** J'ai des sautes d'humeur, je m'agace pour un rien, je sursaute.

- Rarement.....  
 Parfois.....  
 Souvent.....

**08** J'ai du mal à dormir ou me rendormir en pensant à tout ce qui m'attend, alors que je suis déjà épuisé.

- Rarement.....  
 Parfois.....  
 Souvent.....

**09** J'ai l'impression de ne plus savoir distinguer ma vie professionnelle de ma vie personnelle.

- Rarement.....  
 Parfois.....  
 Souvent.....

**10** Je fais des erreurs inhabituelles dans mon travail.

- Rarement.....  
 Parfois.....  
 Souvent.....

**11** J'oublie les clés sur la porte, le rendez-vous chez le médecin, mon enfant à la garderie...

- Rarement.....  
 Parfois.....  
 Souvent.....



# Santé Autotest

**12** Au travail, moi d'habitude si entreprenant, je n'arrive plus à agir, réagir, être force de proposition.

- Rarement..... ●●  
 Parfois..... ▲▲  
 Souvent..... ■■

**13** Ma journée de travail achevée, je n'ai plus la force de rien. Tout m'épuise, rien que d'y penser.

- Rarement..... ●  
 Parfois..... ▲  
 Souvent..... ■■

**14** Le soir, je prends quelque chose pour me détendre : un verre, un calmant, un "joint"...

- Rarement..... ●  
 Parfois..... ▲  
 Souvent..... ■■

**15** Quand je rentre de vacances, j'ai le sentiment qu'en une journée, la fatigue m'est retombée dessus.

- Rarement..... ●●  
 Parfois..... ▲  
 Souvent..... ■■

**16** Le télétravail me convient car je n'ai plus de contacts directs avec mon manager, mes collègues, et je peux "me cacher".

- Rarement..... ●  
 Parfois..... ▲  
 Souvent..... ■■

**17** J'ai toujours des relations ou des échanges informels avec mes collègues.

- Rarement..... ■  
 Parfois..... ▲  
 Souvent..... ●●

**18** Je me surprends à détester mon travail.

- Rarement..... ●●  
 Parfois..... ▲▲  
 Souvent..... ■■

**19** J'ai eu un malaise sur le chemin du bureau ou en me connectant le matin à mon ordinateur.

- Rarement..... ●●  
 Parfois..... ▲▲  
 Souvent..... ■■

**20** Je ne me reconnais pas dans mes réactions, je peux passer de la colère aux larmes.

- Rarement..... ●●  
 Parfois..... ▲▲  
 Souvent..... ■■

**21** Le matin, je me sens complètement épuisé, même après une bonne nuit.

- Rarement..... ●●  
 Parfois..... ▲▲  
 Souvent..... ■■

**22** Ce qui concerne mon poste ou la vie de mon entreprise m'indiffère.

- Rarement..... ●  
 Parfois..... ▲▲  
 Souvent..... ■■

## TÉMOIGNAGE



Kikka

### « Je n'ai pas su m'arrêter »

**Un matin, cette directrice commerciale et marketing n'a pu sortir de son lit. Diagnostic : burn-out. Elle n'avait pas vu certains signaux d'alerte.**

« Fière de mes performances, je travaillais à un rythme effréné. Quand mon N+1 a réduit mon périmètre d'autonomie, s'est mis à me surveiller, je n'ai pas su dire "non". Au contraire, je me justifiais tout le temps. Je n'ai pas pris conscience de l'emballlement. Quand je me suis cassé le doigt, je suis restée connectée au bureau, mon manager m'a relancée chez moi. J'ai repris. Et au bout de trois mois, un matin, impossible de bouger : comme si un 38 tonne m'était passé dessus dans la nuit. Je n'avais pas tenu compte des signaux que mon corps m'avait envoyés. La boule au ventre sur le parking, l'envie de pleurer, le reflux : parce que la fragilité est perçue dans notre société comme une faiblesse, parce que l'on ne prend pas un arrêt maladie pour ça... Désormais, ma fragilité est ma force. »

## À lire



*Je ne te pensais pas si fragile*, Kikka, éd. Eyrolles (sorti en janvier 2021), 16 €





## Vos résultats

### Majorité de ● Votre risque de burn-out est faible

Vous disposez de bonnes ressources pour gérer les situations de souffrance au travail (stress, harcèlement, dysfonctionnements, perte de sens...). Vous savez faire le plein d'énergie. Attention toutefois à ce que le stress chronique ne s'installe pas !

#### Comment vous préserver ?

● **Sur le plan professionnel :** communiquez avec votre manager, vos collègues, vos pairs. Évoquez

avec eux votre charge de travail, les contraintes et les moyens mis à votre disposition. « Mettre cette réalité en discussion est la meilleure des préventions », dit Sabine Grégoire, psychologue du travail.

● **Sur le plan personnel :** « Ménagez votre équilibre entre le travail, la vie de famille, la vie sociale, le temps pour vous. » Sanctuarisez les temps de repos et les activités qui vous font du bien pour recharger vos batteries.

### Majorité de ▲ Votre risque est modéré, voire plus

Attention, vous êtes probablement en état de stress important ! Quand l'organisme doit s'adapter sans cesse, la fatigue s'installe et les réserves d'énergie s'épuisent. Cela peut entraîner des troubles physiques, émotionnels et cognitifs.

#### Comment vous préserver ?

● **Sur le plan professionnel :** demandez un rendez-vous à votre manager pour trouver des solutions afin de sortir de la spirale de stress. Apprenez à dire non et à poser des limites. Prenez rendez-vous aussi avec le

service de santé au travail pour questionner l'impact de votre job sur votre santé et identifier des aménagements. « Ne restez pas seuls : parlez-en avec un collègue, un délégué syndical, le médecin », incite la Dr Dumortier.

● **Sur le plan personnel :** prenez conscience de vos émotions au travail : Quelles situations avez-vous vécues ? Qu'avez-vous ressenti, pensé ? De quelle émotion s'agit-il ? Comment avez-vous réagi ? Faites ce point en fin de journée pour ne pas laisser s'infiltrer dans votre vie personnelle les émotions liées au travail.

### Majorité de ■ Votre risque est élevé

Sollicité au-delà de ses capacités, votre organisme risque de "disjoncter". Vous ressentez une fatigue résistante à tout repos, une perte d'envie, un désintérêt pour le travail, une hypersensibilité, l'autodépréciation... Réagir vite est impératif !

#### Comment vous préserver ?

● **Sur le plan professionnel :** consultez immédiatement votre médecin traitant qui vous extraira de votre environnement de travail pour vous protéger. « Déconnectez du travail et reconnectez-vous à vous, conseille Sabine Grégoire. En parallèle, faites-vous accompagner par un psychologue du travail pour comprendre ce qui vous arrive ». « Reprendre après un arrêt sans avoir exploré sa relation au travail avec un professionnel, vous fait prendre de nouveau un risque », prévient la Dr Dumortier. Pour faciliter la reprise, le médecin du travail peut proposer un mi-temps thérapeutique ou un changement de service. Parfois, le retour dans l'entreprise n'est pas possible, une inaptitude est alors à envisager pour « sortir de l'entreprise ».

● **Sur le plan personnel :** reconnectez-vous avec votre corps. « Soyez à l'écoute de vos cinq sens faites-vous masser, prenez un bain écoutez de la musique... Autorisez-vous à ne rien faire. Reposez-vous encore et encore. Et souvenez-vous : le burn-out est loin d'être un signe de faiblesse, il touche les plus engagés », conclut Sabine Grégoire.

#### A lire



**Le Monde du travail est devenu fou !**, Dr Marielle Dumortier, éd. Cherche-Midi, 17,80 €.