

Echelle d'épuisement professionnel

Epuisement émotionnel et physique		
1	Je me plains d'une fatigue quasi permanente, je me "traîne".	
2	Je suis fatigué(e) à un point tel qu'une nuit de sommeil ne me permet plus de récupérer physiquement ni moralement.	
3	J'ai perdu mon efficacité au travail. Plus j'en fais, moins j'ai l'impression d'être efficace.	
4	J'ai perdu confiance en moi.	
5	Je développe des symptômes physiques alors que jusqu'à présent j'étais en bonne santé (douleurs, essoufflement, etc.).	
6	Ma fatigue disparaît dès que je suis en vacances et réapparaît dès que je recommence à travailler.	
7	J'ai moins de désirs sexuels.	
8	Je suis continuellement débordé(e) par les événements.	
9	Je suis tellement épuisé(e) que mourir, en finir ou m'endormir pour toujours serait une solution.	
10	A la maison, je reste des heures assis(e) dans un fauteuil, comme "assomé(e)", sans énergie, ni réaction.	
Sous-total		/10

La perte d'intérêt professionnel		
11	J'ai perdu l'envie de travailler.	
12	J'appréhende une nouvelle journée de travail.	
13	J'ai l'impression de ne plus être à la place au travail	
14	J'éprouve de la résignation par rapport à mon travail. Ce que je fais n'est de toute façon d'aucune utilité.	
15	J'ai l'impression que mon avenir professionnel est bouché. Je me trouve dans un tunnel sans perspective d'avenir.	
16	Quoique je reconnaisse que le métier en soi est beau ou/et intéressant, je n'éprouve plus d'enthousiasme à le faire.	
17	L'intérêt pour mon travail a disparu, je me rends au travail avec "des pieds de plomb".	
18	Je me sens piégé(e) dans la profession.	
19	Mon travail n'a plus de sens (à quoi bon ?).	
20	Je suis habité(e) par un conflit intérieur. Je me sens en désaccord avec ce que je fais, ce que les conditions de travail me demandent de faire. Il y a conflit entre mes valeurs, mon idéal et les conditions dans lesquelles j'exerce mon métier.	
Sous-total		/10

Déshumanisation et cynisme		
21	Je perds calme et patience à l'égard de mes collègues, clients, patients. Leurs soucis, préoccupations, plaintes ou souffrances me laissent de plus en plus insensible.	
22	Mes collègues, clients ou patients m'irritent : j'éprouve de la rancœur et même une certaine forme d'hostilité à leur égard.	

23	Je deviens insensible vis-à-vis de mon entourage et à ce qui peut arriver autour de moi. L'avenir et les intérêts de la société, de l'entreprise m'indiffèrent.	
24	Je perds le sens de l'humour. Je deviens insensible à l'humour. Je deviens susceptible, je "prends la mouche".	
25	Je ne parviens plus à garder de distance vis-à-vis des problèmes : j'ai l'impression que les collègues, clients, patients me tiennent pour responsable de leurs problèmes et de leurs difficultés.	
26	J'ai tendance à me dire que personne ne comprendra la situation. Je me replie et me réfugie dans le silence.	
27	Toute réflexion, remarque venant de mes clients, patients, collègues, ou de la hiérarchie m'irrite et m'est insupportable. Je suis en conflit depuis peu avec mes collègues et la hiérarchie. J'accumule les plaintes et doléances de mes clients, patients, collaborateurs. Certains menacent de déposer plainte ou l'ont déjà fait.	
28	Je réponds par du sarcasme ou par l'ironie aux demandes, plaintes et doléances de mes collaborateurs, supérieurs, clients, patients, etc. Alors que j'étais la personne la plus généreuse, j'ai la sensation d'avoir "un coeur de pierre".	
29	Mon entourage me dit que mon caractère change.	
30	J'éprouve de la méfiance à l'égard de l'entourage, je soupçonne les collègues de manigancer, de prendre parti contre moi, d'être contre moi. J'ai comme le sentiment qu'"ils le font tous exprès".	
Sous-total		/10

	Changement de comportement	
31	J'ai tendance à changer mes habitudes alimentaires et consomme plus de barres chocolatées, de "chips", etc.	
32	Je passe de plus en plus de temps devant la télévision, en face de mon ordinateur à surfer sur internet ou à jouer à des jeux vidéo, etc.	
33	J'ai tendance à faire des achats compulsifs.	
34	J'ai augmenté ma consommation de tranquillisants.	
35	Je change mes habitudes de consommation d'alcool (augmenter les doses, prendre des alcools forts, attendre avec impatience le soir pour prendre un apéro : mon entourage me fait quelques remarques à ce propos).	
36	Je "ne suis plus moi-même", je ne me reconnais plus à travers mon comportement.	
37	Je me plains de plus en plus de mon travail, je me sens victime, je me considère comme incompris(e), la rémunération ne correspond pas au niveau de ma qualification et de ma contribution à l'entreprise, la profession est dévalorisée, je suis mal considéré(e), etc.	
38	Je me sens aigri(e).	
39	Je perds le contrôle de mes émotions. Je pique des crises de colère ou de larmes au travail, j'explose, je passe ma colère sur des objets, je casse, etc.	
40	J'évite le contact, je m'isole. J'"oublie" de participer aux réunions, je décline les invitations d'ordre professionnel et privé.	
Sous-total		/10
Total		/40