

Nom :

## QUESTIONNAIRE

# SOUFFREZ-VOUS DE BURNOUT ?

Ce questionnaire vous permet d'évaluer votre état de stress psychologique par rapport à votre régime de vie actuel. À chaque question, vous devez répondre en encerclant un numéro de 1 à 5.

Vous encerclez :

- 1 - s'il n'y a eu que peu de changement au cours des derniers mois,
- 2 - s'il y en a eu un peu,
- 3 - s'il y en a eu moyennement,
- 4 - s'il y en a eu beaucoup et
- 5 - s'il y en a eu énormément.

1.	Vous sentez-vous plus souvent fatigué qu'à l'habitude?	1 2 3 4 5
2.	Est-ce que les gens vous disent que vous avez l'air fatigué?	1 2 3 4 5
3.	Travaillez-vous plus fort tout en accomplissant moins?	1 2 3 4 5
4.	Êtes-vous de plus en plus cynique et désenchanté?	1 2 3 4 5
5.	Vous sentez-vous souvent triste sans savoir pourquoi?	1 2 3 4 5
6.	Oubliez-vous des rendez-vous, perdez-vous des objets?	1 2 3 4 5
7.	Êtes-vous irritable, êtes-vous déçu des gens?	1 2 3 4 5
8.	Voyez-vous moins souvent vos ami(e)s et votre famille?	1 2 3 4 5
9.	Êtes-vous trop occupé pour avoir le temps de faire vos activités routinières?	1 2 3 4 5
10.	Souffrez-vous de douleurs (courbatures, migraines, rhume qui ne guérit pas, etc.)?	1 2 3 4 5
11.	Vous sentez-vous désorienté lorsque vous avez terminé vos activités de la journée?	1 2 3 4 5
12.	Est-ce que le bonheur vous échappe?	1 2 3 4 5
13.	Êtes-vous incapable de rire d'une farce qui vous concerne?	1 2 3 4 5
14.	Est-ce que votre vie sexuelle vous semble demander trop d'énergie par rapport à la satisfaction que vous en retirez?	1 2 3 4 5
15.	Avez-vous peu à dire aux gens?	1 2 3 4 5



Pierrette Desrosiers  
PSYCOACHING

Pierrette Desrosiers, M.Ps.

Psychologue du travail - Conférencière - Coach d'affaires

## CORRECTION ET INTERPRÉTATION

**Calculez votre score en additionnant les nombres qui sont encadrés.**

**De 0 à 25 points :** Aucun problème

**De 26 à 35 points :** Vous présentez des signes de stress. Songez aux modifications que vous pourriez faire pour réduire la tension.

**De 36 à 50 points :** Il est temps de diminuer vos responsabilités. Prenez au moins deux ou trois jours de congé.

**De 51 à 65 points :** Vous êtes beaucoup trop tendu. Si vous n'arrivez pas à réduire la tension, consultez.

---

*Test adapté et traduit de la revue University Administrators par la Corporation professionnelle des psychologues du Québec*



*Pierrette Desrosiers*  
PSYCOACHING

**Pierrette Desrosiers, M.Ps.**

*Psychologue du travail – Conférencière – Coach d'affaires*