



Nom du travailleur:

Date:

## Outil de détection précoce du burnout

Le burnout est défini comme un état d'esprit négatif persistant lié au travail, chez des individus "normaux", caractérisé par de l'épuisement, un sentiment d'inefficacité, une démotivation et des comportements dysfonctionnels au travail.

Notons que si le travailleur présente des symptômes dépressifs importants voire des idées suicidaires, il est important de les traiter en priorité.

### Symptômes

Voici la liste des symptômes pouvant se manifester chez des travailleurs en burnout. Si ces symptômes apparaissent au moins quelque fois par mois, le processus de burnout est déjà avancé et une prise en charge rapide du travailleur est nécessaire.

	Rarement	Quelques fois par mois	Au moins une fois par semaine	Chaque jour
<b>Symptômes physiques</b>				
Troubles du sommeil				
↓énergie				
Plaintes neurovégétatives/ fonctionnelles				
Fatigue profonde				
<b>Symptômes cognitifs et affectifs</b>				
↓motivation				
Frustration				
Irritabilité				
Humeur dépressive				
Dualité : quitter le travail ou rester ?				
Anxiété				
↓estime de soi				
↓concentration				
↓sentiment de compétence				
↓sentiment de contrôle				
↓mémoire				
↓idéalisme				
<b>Symptômes comportementaux</b>				
Changement d'attitude envers autrui				
Tendance à s'isoler				
Absentéisme pour maladie				
↓performance				
Agressivité				

Depuis combien de temps le travailleur a-t-il conscience de ces symptômes?                      an(s)                      mois

Il est important que le travailleur ait conscience de ses symptômes depuis au moins quelques mois avant de parler de burnout. Il s'agit d'un processus qui s'installe dans le temps et qui évolue. Il sera intéressant de comparer les symptômes manifestés lors des différentes rencontres avec le travailleur.

Ces symptômes ont-ils déjà été évoqués auparavant auprès d'un autre professionnel ?

Non

Oui, Le(s)quel(s) ? .....

Le présent outil de dépistage peut être utilisé par des professionnels de la santé comme le médecin généraliste, le médecin du travail, le conseiller en prévention pour les aspects psycho-sociaux ou encore les psychologues. Vous pouvez solliciter ces différentes personnes pour qu'elles remplissent également cet outil dans une optique de collaboration pour la prise en charge du travailleur.

## Travail

---

---

Les plaintes sont-elles en lien avec le travail ?

<input type="checkbox"/> Non, pas de lien direct	<input type="checkbox"/> Oui, lien évoqué spontanément par le travailleur ou supposé par vous-même
Dans ce cas, comme les symptômes du burnout peuvent être aspécifiques, il est utile d'envisager d'autres diagnostics différentiels.	Dans ce cas, vous pouvez explorer les facteurs liés au travail pour donner des pistes d'amélioration des conditions de travail perçues.

Quels sont les facteurs liés au travail mis en lien avec les plaintes ? (une ou plusieurs réponse(s))

Charge de travail

Difficulté ou complexité du travail

Contacts avec le client/patient/...

Environnement physique (bruit,...)

Pression temporelle

Charge physique

Conciliation vie privée/professionnelle

Problème d'équipement/matériel

Changements organisationnels

Incertitude liée à l'emploi

Difficulté relationnelle au travail

Autre: .....

Quelles sont les ressources dont manque le travailleur au travail ? (une ou plusieurs réponse(s))

Soutien de la hiérarchie

Soutien des collègues

Retour sur le travail effectué (feedback)

Reconnaissance

Autonomie

Participation aux décisions

Possibilités d'épanouissement au travail

Sécurité liée à l'emploi

Variété dans les compétences, les tâches à effectuer

Définition des tâches

Formation continue

Autre: .....

Un des facteurs de risque pour développer un burnout est l'importance primordiale du travail dans la vie de l'individu, en d'autres termes le sens donné au travail et les valeurs véhiculées par le travail. Si vous cochez au moins un des items suivants, il s'agit d'une piste de travail à développer en suivi individuel.

Attentes élevées et non rencontrées par rapport aux performances et à la nature du travail

Présentéisme : être physiquement présent au travail malgré un état de mal-être au travail

Penser constamment au travail y compris en se levant le matin et/ou en allant dormir le soir

Trop de choses sacrifiées pour le travail du point de vue des proches

## Commentaires

---

---

.....

.....

.....

.....