



# Burn Out : Et si j'étais concerné(e) ?



**Autrement Solidaires LCL**

Mise à jour octobre 2022

## Barème par couleur de question

Très faible = 0 pt  
Faible = 1 pt  
Moyen = 2 pts  
Élevé = 3 pts  
Très élevé = 4 pts



Jamais = 0 pt  
Rarement = 1pt  
Parfois = 2 pts  
Souvent = 3 pts  
Tout le temps = 4pts

## J'évalue mon état par un premier test

Mon travail est émotionnellement épuisant à un degré :

Mon travail m'épuise à un degré :

Mon travail me frustre à un degré :

Je me sens vidé(e) en fin de journée de travail :

A l'idée d'une nouvelle journée de travail, je me sens déjà épuisé(e) en me levant :

Chaque heure de travail me paraît éprouvante :

Je manque d'énergie dans les activités de loisir avec ma famille et mes amis :

Total de points :

< à 15 pts : Pas d'inquiétude

De 15 à 19 pts : Soyez vigilant !!!

> À 19 pts : votre rapport subjectif à votre activité est altéré. Vous en faites trop pendant trop longtemps sans récupérer suffisamment, et vous finissez par vous épuiser. Il faut stopper avant qu'il ne soit trop tard !

## J'évalue mon état par un second test

Je suis fatigué(e) :  
Je suis physiquement épuisé(e) :  
Je suis émotionnellement épuisé(e) :  
Je me dis que je n'en peux plus :  
Je me sens vidé(e) :  
Je me sens susceptible de tomber malade :  
Total de points :

< à 13 : Pas d'inquiétude

De 13 à 17 : Soyez vigilant !!!

> À 17 : Vous êtes physiquement et psychiquement épuisé(e). Allez voir très vite votre médecin !

## J'évalue mon état par un troisième test

Travailler avec mes clients m'est difficile à un degré :  
Travailler avec mes clients est frustrant à un degré :  
Travailler avec mes clients m'épuise à un degré :  
Considérant ce que je donne à mes clients, leur retour me déçoit à un degré :  
Travailler avec mes clients me fatigue :  
Je me demande combien de temps je tiendrai encore dans ce travail :  
Total de points :

< à 13 : Pas d'inquiétude

De 13 à 17 : Les symptômes d'épuisement relationnel sont préoccupants.

> À 17 : Vos relations professionnelles internes ou externes à l'entreprise vous épuisent. Allez voir très vite votre médecin !

Vos élus et vos représentants AS en région restent à votre disposition pour vous aider.

Vous souhaitez plus d'informations : contacter le centre du burn out, 13 Rue Duvivier, 75007 Paris  
Vous disposez également de leur site internet : <https://www.centreduburnout.org/>



Parce que la solidarité n'est plus une option



Contactez-nous



[autrement solidaires.fr](https://www.autrement-solidaires.fr)



ASdhérez

**Autrement Solidaires National** : Sandra Dellarocca (MED, membre CSEC) 06 78 29 11 14, Pascale Dorche ( GPSE, membre CSEC remplaçante), Thierry Cornu (GPNO) 06 64 98 45 24, Isabelle Marro (MED) 06 47 41 91 06, Gilles Bacquet (NO) 06 78 47 48 04, Laurence Bonnat (GPSE) 06 98 43 23 42, Frédéric Bureau (NO) 06 85 03 98 31, Franck Lecomte (NO) 06 80 50 77 55, Sophie Godalisse (MED) 06 62 37 98 73, Sylvie Perron (OUEST) 07 67 17 36 41, Isabelle Joncour-Danel (GPNO) 06 15 46 92 70, Soraya Baali (Siège opérationnel) 07 61 56 36 64, Elisabeth Boeykens-Liger (GSO) 06.15.35.59.92, Isabelle Depecker (EST) 06.07.43.60.70, Kenny DEMARQUE (RAA), [contact@autrement-solidaires.fr](mailto:contact@autrement-solidaires.fr)

