 

**9.4.2 Bilan burn-out**

**Quelles sont vos pensées?** OUI NON

1. Vous posez-vous souvent les questions: «Quel est le sens de tout cela ?» ou  

«N’y a-t-il rien d’autre dans la vie ?»

1. Pensez-vous souvent que tout cela ne sert à rien ?  
2. Avez-vous des difficultés à vous concentrer ?  
3. N’avez-vous plus d’idées créatives ni de propositions en vue de faire changer  

les choses ?

1. Avez-vous l’impression que tout cela vous dépasse ?  
2. N’avez-vous plus aucune confiance en vous ?  
3. N’avez-vous plus aucun espoir que quelque chose puisse changer ?  

**Quels sont vos sentiments?** OUI NON

1. Avez-vous l’impression d’être dépressif et résigné ?  
2. Etes-vous souvent agacé et tendu ?  
3. N’avez-vous que peu de plaisir à faire ce que vous faites ?  
4. Vous sentez-vous vide intérieurement ?  

|  |  |
| --- | --- |
| **Quelles sont vos réactions physiques?**12 Vous sentez-vous de plus en plus épuisé et sans énergie ? | OUI NON  |
| 13 Vous réveillez-vous le matin avec un sentiment de grande lassitude ? |   |
| 14 Avec-vous de fortes envies de manger du sucré ? |   |
| 15 Avez-vous souvent des douleurs d’estomac et de dos ? |   |
| 16 Souffrez-vous de troubles du sommeil ? |   |
| 17 Votre désir sexuel a-t-il diminué ? |   |
| 18 Vous sentez-vous de plus en plus tendu et énervé intérieurement ? |   |
| 19 Avez-vous des maux de tête presque tous les jours ? |   |
| **Comment vous comportez-vous?** | OUI NON |
| 20 Vous coupez-vous de plus en plus de votre cercle d’amis ? |   |
| 21 Négligez-vous votre hobby ? |   |
| 22 Négligez-vous également votre apparence ? |   |
| 23 Ne pouvez-vous plus vous décider à entreprendre quelque chose de nouveau ? |   |
| 24 Consommez-vous davantage d’alcool ou de cigarettes ? |   |
| 25 Consommez-vous davantage de stimulants (café, médicaments, etc.) ? |   |
| 26 Avez-vous de plus en plus souvent une frénésie d’achats ? |   |

***Evaluation***

*Si vous répondez «oui» plus de 8 fois, il vous faut entreprendre quelque chose pour retrouver votre équilibre. Plus les «oui» sont nombreux – en répondant en toute honnêteté – plus vous êtes proche du syndrome du burn-out et devriez demander conseil à un spécialiste et consulter votre médecin.*

Manuel de la solution de branche ARODEMS page 153 version 01.11.2019