

Questionnaire d'auto-évaluation : prévenir l'usure professionnelle

Ce questionnaire a pour objectif de vous aider à repérer d'éventuels signes d'usure professionnelle. Il ne constitue pas un diagnostic médical ou psychologique, mais un support de réflexion permettant de prendre du recul sur votre situation.

L'intérêt n'est pas uniquement le score final, mais surtout l'identification des domaines dans lesquels les difficultés sont les plus présentes aujourd'hui.

Consigne

Pour chaque affirmation, cochez :

- 0 = jamais
- 1 = parfois
- 2 = souvent

Questionnaire

Signaux physiques	0	1	2
Je ressens une fatigue persistante, même après du repos			
Je ressens régulièrement des douleurs physiques (dos, articulations, muscles...)			
Mon sommeil est perturbé ou peu récupérateur			
Je ressens des tensions physiques fréquentes (raideur, crispation...)			
J'ai le sentiment d'avoir moins d'énergie qu'avant			

Signaux psychiques	0	1	2
Je me sens moins motivé(e) dans mon travail			
Je me sens plus irritable ou impatient(e) qu'avant			
J'ai des difficultés à me concentrer			
Je ressens une forme de lassitude ou de saturation			
Je me sens progressivement désengagé(e) de mon travail			

Facteurs organisationnels/ professionnels	0	1	2
Ma charge de travail est difficile à réguler			
J'ai le sentiment de manquer de temps pour récupérer			
Les contraintes physiques de mon poste sont importantes			
Je manque de reconnaissance dans mon travail			
Je ressens une perte de sens dans mes missions			

Comment calculer vos résultats

Après avoir répondu à l'ensemble des affirmations, additionnez les points de chaque thématique ("physique", "psychique" et "organisationnel") pour obtenir vos sous-totaux, puis additionnez ces trois résultats pour calculer votre score global.

Reportez ces résultats ci-dessous :

Signaux physiques : /10

Signaux psychiques : /10

Facteurs organisationnels et professionnels : /10

Score global :/10

Interprétation

Signaux physiques :

- 0 à 3 : peu de signaux physiques repérés
- 4 à 6 : vigilance nécessaire
- 7 à 10 : usure physique possiblement installée

Signaux psychiques :

- 0 à 3 : équilibre psychologique globalement préservé
- 4 à 6 : fatigue mentale à surveiller
- 7 à 10 : signes d'épuisement psychique à prendre en compte

Facteurs organisationnels et professionnels :

- 0 à 3 : environnement de travail globalement soutenant
- 4 à 6 : plusieurs facteurs de tension présents
- 7 à 10 : environnement professionnel potentiellement usant

Score global :

- **0 à 8** : Situation globalement stable. Quelques points de vigilance peuvent néanmoins mériter une attention particulière.
- **9 à 16** : Des signes de fatigue ou d'usure apparaissent. Il peut être utile de prendre du recul sur votre situation professionnelle.
- **17 à 24** : L'usure professionnelle semble s'installer. Des ajustements ou un accompagnement méritent d'être envisagés rapidement.
- **25 à 30** : Les signaux sont nombreux et intenses. Une démarche d'accompagnement apparaît importante pour prévenir une dégradation de la situation.