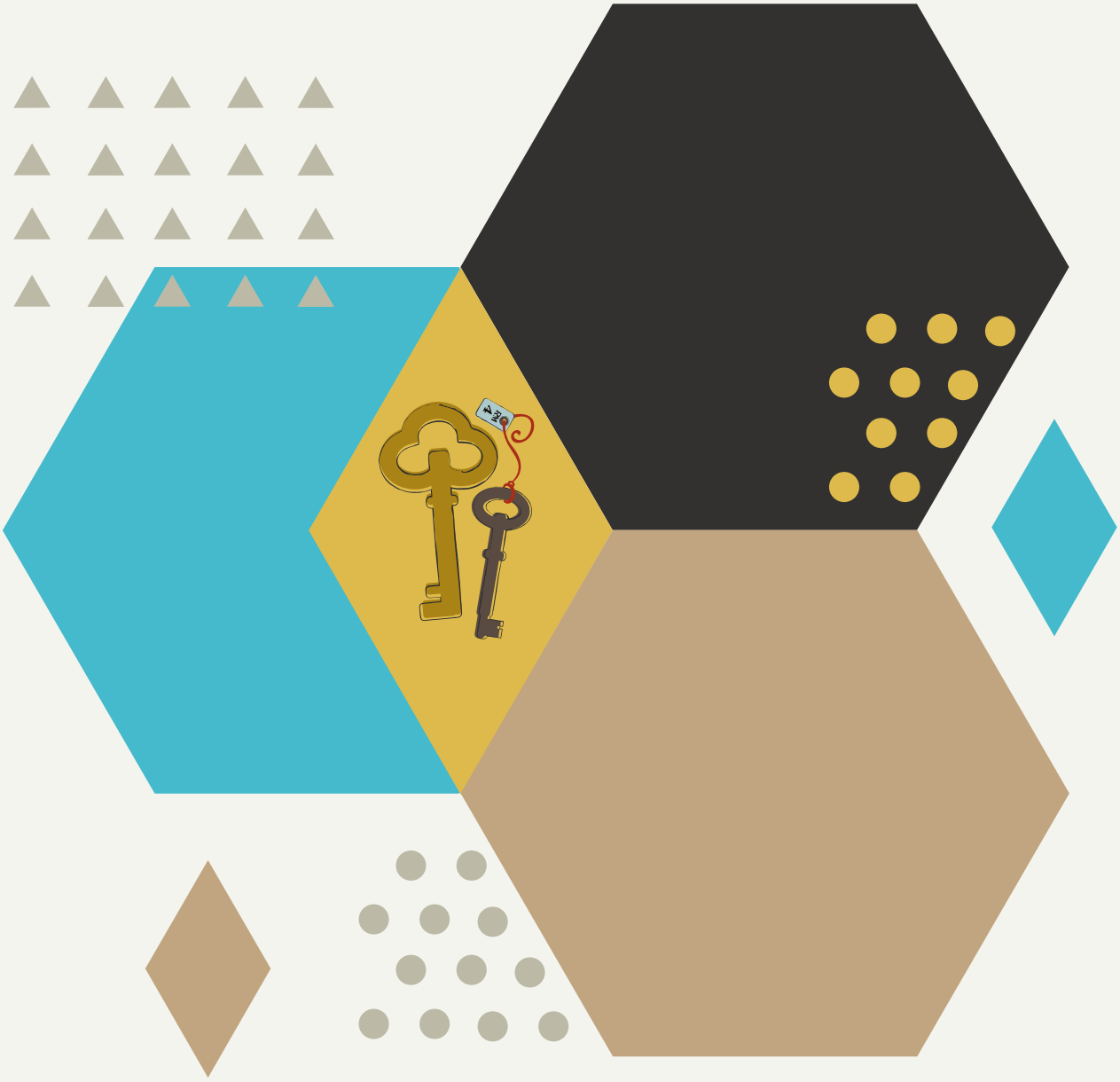


Les 7 clés pour sortir du burn-out

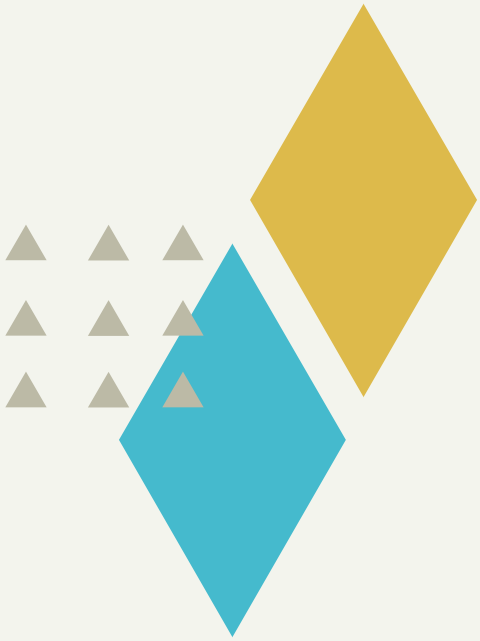
Reprendre la main sur son bien-être au travail

Tiana RAZAKAZAFY & Nicolas BRUN

my S.P.A.C.E

“Ma mission dans la vie n'est pas seulement de survivre , mais de m'épanouir; et de le faire avec passion, compassion, humour, et style.”

Maya Angelou



sommaire

04 Pourquoi ce livret?

05 Qui sommes-nous?

06 Le Syndrome d'Epuisement Professionnel ou Burn-Out

07 Le Burn-Out, une fatalité ou un allié?

08 Sortir du burn-out, les pistes

10 Les bienfaits de la Pleine Conscience

11 Les 7 clés pour sortir du burn-out

13 Reprendre la main: par où commencer?

15 Evaluer son niveau d'épuisement

Pourquoi ce livret?

En tapant le mot burn-out sur google, quatre propositions sont suggérées : burn-out symptômes,, burn-out définition, burn-out traitement, burn-out arrêt maladie...
Il manque malheureusement une suggestion supplémentaire qui pourrait se révéler primordiale pour celle ou celui qui fait la recherche devant son ordinateur : *burn-out solution*.
C'est parce que nous aurions, nous aussi, voulu trouver une ou plusieurs solutions que nous avons eu l'idée de partager celles qui nous ont fait du bien.

Tous deux témoins privilégiés de cette phase décisive de la vie professionnelle (mais aussi familiale et associative - il existe de nombreuses déclinaisons de ce syndrome), nous nous sommes dirigés vers des outils de développements internes et externes qui nous ont permis de nous prémunir des phases les plus avancées du processus.

Bonne lecture!

Tiana & Nicolas

Qui sommes-nous?

TIANA RAZAKAZAFY

Tiana a exercé durant 16 ans le métier d'infirmière, spécialisée en santé au travail. La prévention des risques psychosociaux et la promotion du mieux-être au travail ont été ses missions de prédilection.
Par ailleurs, elle pratique la méditation dans une voie bouddhiste depuis bientôt 10 ans.

Parallèlement à sa formation en psychologie contemplative, elle a vécu l'expérience de l'épuisement professionnel ; expérience dont elle est sortie grandie et toujours avec le souci d'apporter ses compétences pour accompagner les personnes en souffrances psychiques et émotionnelles.

Aujourd'hui, elle exerce en tant que thérapeute, mindfulness coach et instructrice Pleine Conscience (méditation et communication). Et elle accompagne notamment les personnes souffrant d'épuisement professionnel sur le chemin de leur guérison, et celles qui souhaitent s'en prémunir. Elle promeut également le bien-être au travail et le leadership conscient dans ses interventions en entreprise.
Parallèlement, elle intervient dans le cadre de la formation des futurs infirmiers en santé au travail à l'IUT d'Auch.

NICOLAS BRUN

Nicolas a travaillé 15 ans à l'Éducation Nationale en tant que professeur des écoles.

En même temps qu'il a commencé sa carrière, il a étudié les philosophies orientales et la méditation. Il a validé une formation de 5 ans d'études et guide des stages d'initiation à la méditation.

En 2005, il a assisté à la conférence inaugurale qui a donné un nouveau départ au projet Éducation Universelle et a cofondé l'association Éducation Universelle France qui favorise une approche laïque et l'apprentissage par l'expérience de l'éthique et du travail intérieur.

Depuis 2016 il est formateur agréé CCC (Créer des Cultures de Compassion) et œuvre pour la formation et l'accompagnement des enseignants.

Il est détenteur d'un DU de Psychologie Positive et est facilitateur agrée du programme CARE et du programme «l'A.R.T. de se réaliser pleinement» qui sera un des outil de référence dans les activités 'accompagnement de My S.P.A.C.E.

Le Syndrome d'Epuisement professionnel ou Burn-Out

Appelé communément burn-out, le Syndrome d'Épuisement Professionnel ou SEP touche ou touchera 20% de la population au cours de sa vie professionnelle, selon l'organisation Mondial de la Santé (OMS).
Il s'agit d'un processus en 4 étapes dont les facteurs favorisant sont à la fois d'ordre socio-organisationnel et à la fois individuel :

- l'**Engagement** : c'est la phase d'implication forte et d'intense absorption dans le travail, générant une satisfaction et du plaisir au travail par le travailleur dans l'accomplissement de sa tâche. Efficacité au travail, enthousiasme et état de bien-être sont au rendez-vous. L'individu ressent un accomplissement personnel et professionnel.

- le **Surengagement** : c'est la phase d'engagement extrême ; celle où s'additionne un travail excessif et un travail compulsif. Le travailleur adopte alors une stratégie de résolution de problème, demandant toujours plus de ressources et occultant les risques inhérents à ce comportement. L'individu peut ressentir le besoin - la nécessité d'être performant, parfait, de réussir coûte que coûte ; donnant ainsi naissance à l'anxiété, la diminution du plaisir et un envahissement de la sphère privée par la sphère professionnelle. Jusqu'à en négliger ou oublier de satisfaire ses besoins personnels et négliger sa santé.

- l'Acharnement : le surengagement se transforme en acharnement frénétique, le travailleur niant de plus en plus son surmenage et sa surcharge. Il est coupé de ses besoins, de ses ressources. Le cynisme vis à vis du travail prend place : détachement, intolérant à la souffrance d'autrui, insensibilité à son environnement, isolement et rupture avec les autres. L'individu chemine vers son isolement tout en nourrissant des doutes sur son efficacité et ses compétences professionnelles. Ce qui le mène vers une baisse de l'estime de soi, accompagné d'une fatigue chronique et autres symptômes, témoins de l'altération de sa santé physique, émotionnelle et mentale et intellectuelle.

- l'Effondrement : c'est le stade où épuisement physique, épuisement émotionnelle et épuisement psychique prennent place. Empathie, compassion, estime de soi sont en berne, laissant place au sentiment d'incapacité, d'inutilité, d'incompétence. Dans son cas le plus grave, on voit apparaître une posture de dénigrement, de violences verbales voire de maltraitance pour autrui.

Maslach précise dans sa définition l'apparition de 3 symptômes : un état d'épuisement émotionnel mais aussi physique et mental, une déshumanisation ou un cynisme, et une dévalorisation massive de sa compétence. Le tout favorisant une diminution importante de l'efficacité au travail.

My SPACE prend le parti de considérer le Burn-Out comme l'expression d'une limite que rencontre l'individu dans son épanouissement, le mettant alors face à une question profonde sur toute son existence : sa raison d'être.

L'épuisement se manifeste en raison d'une forte dissonance voire un conflit entre ses attentes, ses perceptions, ses valeurs en tant qu'individu et celles du milieu dans lequel il évolue, et d'un déséquilibre important entre ses ressources disponibles et celles nécessaires pour faire face à ce que le monde attend de lui.

Faire un point sur son niveau d'épuisement professionnel : Questionnaire Maslach en fin de livret

Le burn-out:

une fatalité ou un allié?

"Ces douleurs que vous ressentez sont des messagers, Ecoutez-les." Rumi

Dans son livre « Comment traiter le burn-out », le Dr M. Delbrouck écrit que « *vivre un burn-out pourrait être un formidable clin d'oeil de la vie ou à la vie.*»
Avec cette assertion, il énonce le fait qu'on peut se sortir du burn-out et que c'est là une occasion de reconsidérer son engagement prononcé pour sa vie professionnelle par rapport à sa vie privée.
Selon le prisme qu'on adopte, cela peut-être un allié ou une fatalité.
Il s'agit de point de vue et de posture.

Eu égard à nos expériences individuelles respectives, nous voyons en l'épuisement professionnel une opportunité de repenser notre place et notre engagement professionnel, d''évoluer par les enseignements qu'on en a recueillis et surtout de transformer la crise en opportunité. Opportunité :
- de faire le point sur ses valeurs, sur ses compétences, ses envies et ses propres enjeux,
- et de modifier sa trajectoire de vie tant qu'il est encore temps..

Et vous ? Quel regard portez-vous sur votre engagement professionnel par rapport à votre vie personnelle ?
Votre épuisement : est-ce une fatalité ou un allié ?
Souhaitez-vous en faire une opportunité?

Sortir du burn-out: les pistes

« Il n'y a pas de solution durable, si au plus profond de la démarche de la personne en burn-out, elle n'accepte pas une remise en question et un effort de réflexion philosophique, psychologique et éthique de son mode de fonctionnement »
Dr Michel Delbrouck.

Les approches conventionnelles et complémentaires

Lorsqu'on parle de burn-out et de sa prise en charge, cette dernière se base à la fois sur l'individu et sur le milieu de travail.
Notre propos, dans ce livret, est centrée sur la prise en charge individuelle, tout en reconnaissant et laissant sa part de responsabilité à l'entreprise et d'agir en son sein pour « soigner » les causes qui ont mené ses salariés à la souffrance au travail.
Au titre de l'individu en souffrance, il existe différentes voies à suivre s'il veut aller mieux.
Classiquement, l'accompagnement d'un individu en proie à un épuisement professionnel passe par :
- l'arrêt de travail – L'état d'épuisement est tel qu'il est nécessaire pour la personne de se retirer, de se reposer et de retrouver une forme et une santé physique. Des cures de sommeils couplés à une bonne hygiène alimentaire sont les 1ers traitements.
- le suivi médical. L'état de santé étant dégradé, un suivi par son médecin traitant est ce qui se fait le plus souvent. Un suivi psychothérapeutique peut s'y ajouter, parfois associé à un traitement médicamenteux selon le degré d'altération de l'état physique (carence en minéraux par exemple) et psychologique.

Dans ces recommandations de mai 2017 (lien HAS), la Haute Autorité à la Santé ou HAS complète cette prise en charge par d'autres préconisations, comme des actions en milieu de travail qui ressortent du médecin du travail et de son équipe pluridisciplinaire afin d'agir sur les conditions de travail et les facteurs favorisant ou aggravant l'épuisement professionnel. types d'accompagnement existent, notamment ceux centrés ressources intérieures et qui relèvent de la relation d'aide.
Les disciplines telles que la psychologie contemplative et la psychologie positive en font partie.
La richesse de ces 2 disciplines réside dans le fait qu'elles associent l'approche psychocorporelle - comme la pleine conscience – à la relation d'aide, avec un éventail d'application tant au niveau individuel que collectif.
De plus, elles sont centrées sur la capacité inhérente à chaque individu, à faire face à une épreuve difficile et source de souffrance, à trouver et à mobiliser en lui ses forces pour s'en sortir.
Elles invitent les personnes à renouer et à développer leur résilience et faire des émotions des alliés.

Que dit la réglementation française ?

Selon l'article Article L4121-1 du code du Travail, tout employeur doit assurer la santé et la sécurité de ses salariés. Il doit ainsi éviter toute altération de la santé de ses employés du fait de leur travail. Pour cela, il a obligation de mettre des actions en place, après avoir identifié dans un document unique des évaluations des risques professionnels (DUERvP), les risques auxquels les travailleurs sont exposés. Enfin, il a obligation de résultats. l'épuisement professionnel fait parti des risques professionnels pour lequel il doit agir.

Sortir du burn-out: les pistes

Les émotions sont, comme les définit la psychologue américaine Barbara L. Frederickson, « des réponses multi-systémiques brèves à des changements dans la façon dont les individus interprètent – ou évaluent – les circonstances du moment. »

Vos émotions, vos alliés

Nous recherchons tous le bien-être et l'épanouissement et faisons tout pour ne pas expérimenter des états de vulnérabilité et de souffrances ; autrement dit, nous rejetons toutes occasions de vivres des émotions dites négatives. Mais souvent, par une certaine forme de passivité – c'est-à-dire en l'absence de toute maîtrise -, nous en faisons quand même l'expérience.

Il apparaît alors opportun et pertinent d'explorer toutes les possibilités qui sont les nôtres pour générer des états d'esprit et de cœur constructifs, et pour développer notre flexibilité face à ces situations et émotions.

En effet, la manière dont nous faisons l'expérience de notre vie dépend de notre état d'esprit et du sens que nous attribuons à une situation donnée. Associée à la pleine conscience,

notre flexibilité s'accroît sur la manière d'interpréter (évaluer) notre expérience, nous permettant de détourner l'attention d'une appréciation négative en faveur d'une évaluation positive ; et ainsi de nous forger une autre approche de nos expériences de vie.

Par ailleurs, cette flexibilité – face aux événements sollicitant émotionnellement – se renforce par la reconnaissance des qualités positives que cache une émotion (ou une situation) négative, telle que propose la psychologie contemplative, avec la pratique de la pleine conscience.

Faire de nos émotions nos alliés s'avère ainsi être une voie à parcourir dans la prise en charge de l'épuisement professionnelle.

L'envers d'une émotion

Derrière une émotion, se cache une sagesse, une intelligence intrinsèque qui demande à s''exprimer. Faire de ses émotions des alliés, c'est pour nous reconnaître en chaque émotion, le message qui cherche à se faire entendre de nous.

Dans mon ancien métier, j'ai été confronté à une situation professionnelle qui impliquait 2 autres personnes et qui ont occasionné à plusieurs reprises des désagréments à mon égard. La répétition de ce désagrément m'a fait ressentir un matin, une forte colère montée en moi.

Ma tendance aurait été, comme les fois précédentes, de manifester ouvertement ma colère pour que les choses changent. Mais comme cela n'a jamais fonctionné, j'ai préféré - pour cette fois-là, informer de ce qui se passait en moi et me retirer en silence, pour revenir plus tard avec la tête plus claire, et leur partager mon analyse de la situation ainsi que des moyens pour y remédier selon moi.

Agir ainsi a occasionné un électrochoc chez ces personnes. Elles se sont questionnées par la suite sur leur part de responsabilité dans ces désagréments et se sont ouvertes à mes propos. Un espace de discussion et d'échange a pu s'installer pour trouver ensemble des solutions qui favorisent chacune dans son bien-être et compétence au travail.

Les bienfaits de la pleine conscience

Avant d'en décrire les bienfaits, il faut préciser ce qu'est la Pleine Conscience.
La Pleine Conscience est la capacité de l'esprit à focaliser notre attention, à ce que nous faisons, dans l'instant présent et sans jugement. La méditation dite de pleine conscience en est l'entraînement par excellence.
L'intérêt de sa pratique réside dans ses bienfaits pro-sociaux et pour la santé

DEVELOPPER & CULTIVER
Qualités humaines

OBSERVER NOTRE ESPRIT
Et en faire un allié

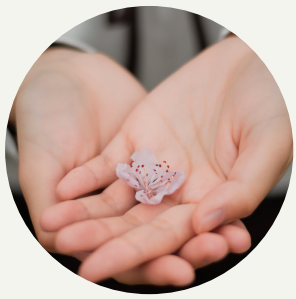
REGULER LE RYTHME CARDIAQUE
Baisse pression artérielle

REGULER LE SOMMEIL
Baisse de l'insomnie

DEVELOPPER L'ATTENTION
Et sa concentration

APPRIVOISER & REGULER
Les émotions

BAISSER LES RUMINATIONS
Et les pensées négatives



DEVELOPPER L'EMPATHIE
Confiance et estime de soi

ACCROITRE LA CREATIVITÉ
Et qualité d'ouverture

Les 7 clés pour sortir du burn-out

Nous sommes résolument convaincus de la capacité de chacun à remonter la spirale dans laquelle on s'enlise avec le burn-out.

Nous croyons profondément au pouvoir de la résilience de l'être humain que nous sommes et de ce que cette résilience peut offrir comme option positive pour notre vie.

Pour cela, il faut comme dit l'adage populaire : « aides toi et le Ciel t'aidera ! »

Pour qu'un malade guérisse, sa volonté de guérir et son attitude pour y accéder sont primordiales. Il doit être pleinement acteur de sa santé et de sa guérison.

Clé 1: Du Passif à l'Actif

Chacun de nous a déjà été expérimenté à la passivité lorsqu'il a fallu se soigner, à la suite d'une blessure ou d'une maladie. Par exemple, avec la varicelle, l'enfant que vous étiez n'avait rien d'autres à faire que de patienter, une fois les bons soins de votre mère effectués.

Dans le cadre du burn-out, on invite la personne à devenir pleinement acteur de sa santé.

Être acteur passe dans un premier temps par sortir du déni reconnaître où on en est et être dans le profond désir de s'en sortir.

Être acteur, c'est ensuite faire le choix et accepter d'être accompagné dans sa démarche de sortie de l'épuisement. L'idée de s'en sortir seul est légitime. On a en chacun de nous les capacités pour se relever de cette crise. Mais vous viendrait-il à l'idée de gravir seul un sommet sans un guide de montagne, alors même que vous n'en avez pas l'expérience ?

Pour sortir de votre épuisement, c'est la même chose. Il vous faut votre guide.

Ce guide vous indique le chemin à suivre pour passer du passif à l'actif, notamment avec la pleine conscience.

Quand on parle de passif et actif, il s'agit aussi d'intention et d'attitude intérieure. L'intention faisant référence à notre souhait - après une prise de conscience - de nous libérer de nos des états mentaux perturbateurs et destructeurs ; l'attitude intérieure à la création d'un « espace intérieure » pour remarquer les possibilités d'agir / d'intervenir de façon active et habile.

Par la pratique de la méditation de pleine conscience, nous pouvons apprendre à remarquer les formes passives et actives de nos formations mentales et même de passer de passif à actif, en changeant notre perception.

Par une attention soutenue et renforcée, la conscience de nos actions (corps, parole et esprit) est « un pas important en direction d'un bien-être plus grand parce que c'est cette conscience que nous pouvons devenir des agents actifs à forger une vie meilleure. »

Clé 2: Bien-être au travail, un autre paradigme

Lorsqu'on pense bien être au travail, on ne peut échapper à la notion de pathogénie et de souffrance au travail. Il y a souffrance au travail quand le travail est empêché.

Mauvaise fatigue, trouble du sommeil et perte de sens du travail en sont les signes. Elle est liée à la confrontation du salarié à la mise en échec de son savoir et de ses expériences et que cet échec ne peut pas être remonté en raison des limites de ses talents ou de l'empêchement qu'il subit. (Clot & Dejours, 2012)

Toutefois, si cet échec est transcendé, on peut voir dans le travail une source de satisfaction et d'émancipation. Le travail peut être alors considéré comme source de bien-être au travail, voire de performance pour l'entreprise. C'est ce paradigme qui sera adopté dans le rapport Lachmann (2010).

Les 7 clés pour sortir du burn-out

Dans ce rapport, le postulat part du principe que le travail peut être source de bien-être : « La santé est source de travail de qualité. Et le travail effectué dans des conditions adéquates, est acteur de santé et réalisation personnelle. »
C'est ce paradigme que nous adoptons dans notre approche et que nous vous proposons pour reprendre la main sur votre santé. Pour cela, nous nous appuyons sur des forces à développer pour sortir du burn-out et favoriser un bien-être au travail.
Plusieurs clés ou forces existent en chacun de nous. Nous faisons le choix de nous appuyer sur 5 d'entre elles comme piliers de base pour renouer et développer notre résilience et sortir ou se prémunir du burn-out.

Clé 3: Ouverture:

Quand on est dans la souffrance, quelle qu'elle soit, la tendance est de se protéger et de se fermer à la situation. Ce qui est compréhensible, naturel et légitime. Or si on veut avancer, on ne peut éternellement rester prostré dans notre carapace telle une tortue. Il faut en sortir pour regarder ce qui se passe autour de soi – tel que c'est exactement, sans juger. Regarder la situation et l'accueillir, c'est-à-dire la reconnaître pour ce qu'elle est, ni plus ni moins. S'ouvrir à elle.
Développer sa capacité d'ouverture permet d'accéder à plus de clarté.

Clé 4: Clarté

Lorsqu'on est épuisé, notre esprit est envahi par de multiples ruminations. Ce qui nous mènent dans des croyances et des raisonnements qui peuvent manquer de clarté. Nous sommes alors dans le risque de faire des choix et de prendre des décisions qui ne sont pas bénéfiques pour nous et notre santé. Développer sa capacité de clairvoyance permet d'identifier le chemin adapté à suivre pour soi. Mais aussi de reconnaître les moyens et les ressources dont on dispose et dont on a besoin pour avancer.

Clé 5: Estime et confiance en soi

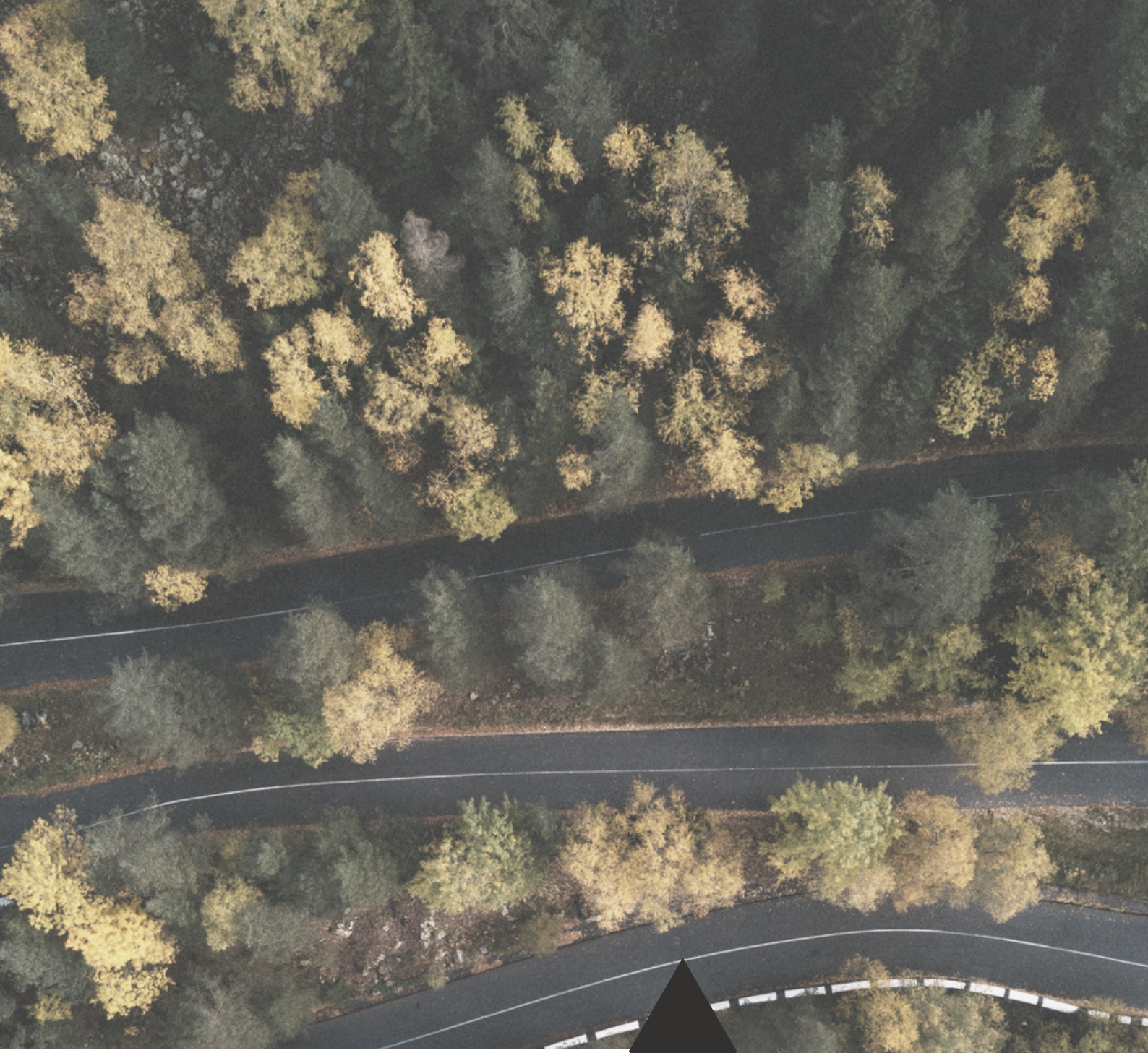
Lorsqu'on fait face à des défis, il est utile de faire appel à ses forces, ses qualités ; mais aussi d'identifier au préalable celles qui nécessitent d'être développées ou d'être délaissées. Connaître ses forces, ses ressources et ses compétences nourrissent notre confiances en nous et notre estime de nous-même.
C'est d'autant plus primordial lorsqu'on sait que la dévalorisation sur ses compétences fait partie des signes qui doivent nous alertées face au burn-out.

Clé 6: Discernement et compassion

Le burn-out et ses symptômes sont les signes de notre incapacité à s'être écouté suffisamment tôt, à ne s'être privilégié et à n'avoir pas su poser nos limites et dire non.
C'est dans ces moments de souffrances qu'il est encore plus salutaire d'apprendre à s'écouter, à s'accueillir tel que nous sommes, à s'aimer et à faire des choix qui sont bons pour nous-même et qui ne rajoutent pas de la souffrance à ce qui est là.
C'est le moment de s'accorder le droit de se donner en premier ce dont on a besoin. Faire preuve de compassion envers nous-même permet de choisir les actions qui nous sont bénéfiques.

Clé 7: Créativité

Quand on est malade, une fois les examens et les diagnostics faits, le médecin établit sa prescription et nous prenons les médicaments prescrits sur son ordonnance.
Avec la créativité, nous sommes invités à établir notre « propre prescription », notre propre ordonnance pour nous libérer de la souffrance. Nous sommes conviés à faire preuve de créativité et de composer avec nos forces, nos ressources, nos compétences pour favoriser notre santé, notre bien-être au travail et sortir du burn-out



Reprendre la main: par où commencer?

Mise en garde : notre proposition d'approche ne saurait se substituer à un accompagnement médical. Notre approche se veut être un complément.

Pléthores de propositions sont offerts pour sortir du burn-out. Les modes d'accompagnement se diversifient. Et puisque vous êtes ici, voici celles que nous vous proposons, quel que soit le stade où vous êtes :

REPOS & RESSOURCEMENT

Quand le médecin prescrit un arrêt maladie, vous pourrez être tentés de refuser cet arrêt. Et ce pour multiples raisons.
Nous vous invitons à reconsidérer cet arrêt, à le voir comme l'opportunité de prendre enfin soin de vous et de votre santé. Point de culpabilité à avoir. C'est le moment opportun pour cela et à juste titre. C'est l'occasion de vous ressourcer au cœur de la nature, participer à un Programme de soins et de bien-être. Voire un séjour avec un Programme de méditation. Pour des séjours de ressourcement dédié à la prévention du burn-out, au cœur de la campagne occitane : https://www.web-myspace.fr/le-sejour

DÉVELOPPER SES RESSOURCES INTERNES

Nous vous proposons au travers des ateliers mensuels «Heureux au travail» de développer vos forces et de faire appel à elles pour favoriser votre bien-être au travail. Pour participer à nos ateliers à Toulouse : https://www.web-myspace.fr/calendrier

SE SENTIR ENTENDU & PARTAGER

Car la parole est libératrice, nous vous offrons un espace dédié à celle-ci ; celle que vous avez besoin de déposer ; celle qui exprime votre souffrance. Pouvoir parler et échanger sur ce qui nous cause souffrance est le premier pas pour retrouver sa santé.
Pour participer à nos cercles de paroles dédiés au burn-out à Toulouse: https://www.web-myspace.fr/calendrier

ACCOMPAGNEMENT INDIVIDUEL

Prochainement

Echelle de Maslach

Indiquez la fréquence à laquelle vous ressentez ce qui est décrit à chaque item.

0= Jamais
1= Quelquefois par année au moins
2= Une fois par mois au moins
3= Quelques fois par mois
4= Une fois par semaine
5= Quelques fois par semaine
6= Chaque jour

1. Je me sens émotionnellement vidé par mon travail
2. Je me sens « à bout » à la fin de ma journée de travail
3. Je me sens fatigué(e) lorsque je me lève le matin et que j ai à affronter une autre journée de travail
4. Je peux comprendre facilement ce que mes malades ressentent
5. Je sens que je m'occupe de certains malades de façon impersonnelle comme s ils étaient des objets
6. Travailler avec des gens tout au long de la journée me demande beaucoup d'effort
7. Je m'occupe très efficacement des problèmes de mes malades
8. Je sens que je craque à cause de mon travail
9. J'ai l'impression à travers mon travail d'avoir une influence positive sur les gens
10. Je suis devenu(e) plus insensible aux gens depuis que j'ai ce travail
11. Je crains que ce travail ne m'endurcisse émotionnellement
12. Je me sens plein(e) d'énergie
13. Je me sens frustré(e) par mon travail
14. Je sens que je travaille trop dur dans mon travail
15. Je ne me soucis pas vraiment de ce qui arrive à certains de mes malades
16. Travailler au contact direct avec les gens me stresse trop
17. J'arrive facilement à créer une atmosphère détendue avec mes malades
18. Je me sens ragaillardi(e) lorsque dans mon travail j'ai été proche de mes malades
19. J'ai accompli beaucoup de choses qui en valent la peine dans ce travail
20. Je me sens au bout du rouleau
21. Dans mon travail je traite les problèmes émotionnels très calmement
22. J'ai l'impression que mes malades me rendent responsable de certains de leurs problèmes

Echelle de Maslach

Instructions pour le calcul des indices de l'échelle de Maslach

ÉPUISEMENT PROFESSIONNEL
Questions 1.2.3.6.8.13.14.16.20
Degré de burn out
Total inférieur à 17 = bas
Total compris entre 18 et 29 = modéré
Total supérieur à 30 = élevé

DEPERSONNALISATION
Questions 5.10.11.15.22
Degré de burn out
Total inférieur à 5 = bas
Total compris entre 6 à 11 = modéré
Total supérieur à 12 = élevé

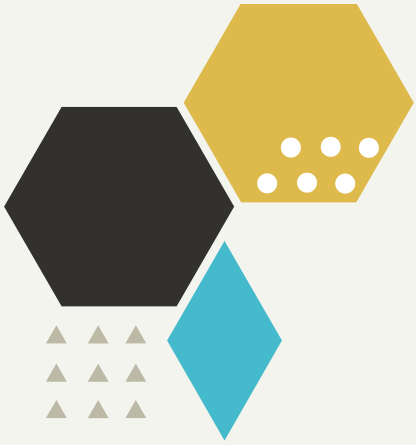
ACCOMPLISSEMENT PERSONNEL
Questions 4.7.9.12.17.18.19.21
Degré de burn-out
Total supérieur à 40 = bas
Total compris entre 34 et 39 = modéré
Total inférieur à 33 = élevé

Des scores modérés, voire élevés, sont le signe d'un épuisement professionnel latent, en train de s'installer.

Si vous avez obtenu :
Un score élevé aux deux premières échelles et un score faible à la dernière : vous sentez vous épuisé(e) professionnellement en ce moment

Si vous avez obtenu :
Un score faible aux deux premières échelles et un score élevé à la dernière : vous êtes loin d'être épuisé(e).

Quelque soit votre score, nous vous conseillons de vous rapprocher de votre médecin traitant si le sujet de l'épuisement vous concerne ou concerne un de vos proches.



my S.P.A.C.E

Prévention du burn-out en Occitanie
www.web-myspace.fr
contact.web.myspace@gmail.com
Tél: 06.26.72.82.70 / 07.69.21.19.80