

Auto-évaluation exposition aux facteurs de risque de burnout

L'exposition au risque de burnout est relativement important dans des professions où la relation à l'autre est au centre de l'activité et constitue un enjeu, parfois vital, pour les bénéficiaires de cette relation [professions d'aide, de soins, de l'enseignement...]. Toutefois, aucun secteur n'est épargné par le burnout dès lors que les activités sont susceptibles de mobiliser et d'engager les personnes sur des valeurs professionnelles très prégnantes.

Je vous propose ici de prendre le temps d'auto-évaluer votre niveau d'exposition aux facteurs de risque.

Facteurs de risque	Auto-évaluation du niveau d'exposition [sur une échelle de 1 à 10]	Exemples précis illustrant la situation
Conflit de valeurs (= conflit entre des valeurs importantes pour vous et les pratiques de la structure dans laquelle vous travaillez)		
Surcharge de travail et/ou pression temporelle		
Faible latitude d'action dans son travail		
Manque de reconnaissance du travail effectué		
Manque de clarté sur la vision, les objectifs et les moyens		
Manque d'équité		

Constatez-vous des effets sur votre santé sur les aspects suivants ? :

- Physique (fatigue généralisée, maux de tête, de dos, tensions musculaires, troubles du sommeil, ...)
- Emotionnel (sentiment de vide, d'impuissance, perte de confiance en soi, irritabilité, pessimisme, ...),
- Motivationnel et attitudinal (attitude négative envers le travail et les autres, désengagement, ...)
- Cognitif (difficulté de concentration, indécision, difficultés à faire des opérations simples, altération de la qualité du travail ...),
- Interpersonnel et comportemental (repli, isolement, agressivité, impulsivité, baisse de l'empathie, ...)

Qu'est-ce que tout cela vous évoque ? Quelle conclusion en tirez-vous ?