

Test d'auto-évaluation du niveau de stress professionnel



EVALUATION DU STRESS PROFESSIONNEL

A travers ce questionnaire, il s'agit d'évaluer chaque symptôme que vous avez ressenti lors des 3 derniers mois.

Imprimez et remplissez ce document (Notez votre évaluation sur la colonne de droite)

0 = jamais

1 = de temps en temps

2 = assez souvent

3 = souvent

4 = presque toujours

01	Je ne suis pas enthousiasmé par mon travail	
02	Je suis fatigué malgré un temps de sommeil suffisant	
03	Je suis frustré par mes responsabilités professionnelles	
04	Je suis de mauvaise humeur, impatient et irritable pour un rien	
05	Je veux échapper aux exigences qui pèsent sur mon temps et mon énergie	
06	Je me sens négatif, désespéré et découragé par rapport à mon travail	
07	Ma capacité à prendre des décisions est diminuée	
08	Je ne suis pas aussi efficace que je le devrais	
09	La qualité de mon travail est inférieure à ce qu'elle devrait être	
10	Je me sens physiquement et moralement diminué	
11	Je suis plus souvent malade que d'habitude	
12	Je mange plus, ou moins, je prends plus de stimulants, je fume d'avantage, je bois plus d'alcool pour faire face à mon travail	
13	Les besoins et les problèmes des autres ne me concernent pas	
14	Ma communication avec les autres est tendue	
15	J'oublie tout	
16	J'ai des difficultés de concentration	
17	Je m'ennuie facilement	
18	Je me sens insatisfait, il me manque quelque chose	
19	Je ne suis pas motivé pour aller au travail	
	EVALUATION DE VOTRE NIVEAU DE STRESS PROFESSIONNEL	TOTAL

De 0 à 25 : Bonne adaptation au stress professionnel

De 26 à 40 : Stress professionnel nécessitant des mesures préventives

De 41 à 55 : Des mesures préventives doivent être prises pour éviter le burn-out

De 56 à 80 : Burn-out avec nécessité d'une prise en charge