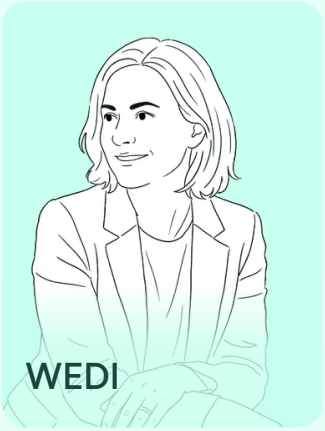


Inventaire de l'épuisement et de la souffrance au travail

Ce questionnaire d'exploration réunit les manifestations de l'épuisement professionnel (épuisement, distance mentale, altérations cognitives et émotionnelles) et leurs sources dans l'organisation du travail (charge, autonomie et reconnaissance, relations, conflits de valeurs). Il aide à apprécier l'intensité de l'épuisement et à repérer les facteurs sur lesquels agir, avec le patient et, le cas échéant, avec la médecine du travail.

Nombre de questions	28 questions
Durée estimée	7 minutes
Langue	Français
Nom original	Work Exhaustion and Distress Inventory
Public cible	Adulte
Catégorie	Burn-out, Souffrance liée au travail

Aperçu des 28 questions

Au cours des trois derniers mois, à quelle fréquence est-ce vrai pour vous ?

Je me sens vidé(e) à la fin de ma journée de travail.

Jamais | Rarement | Parfois | Souvent | Très souvent

Au cours des trois derniers mois, à quelle fréquence est-ce vrai pour vous ?

Je me sens désintéressé(e) de mon travail.

Jamais | Rarement | Parfois | Souvent | Très souvent

Au cours des trois derniers mois, à quelle fréquence est-ce vrai pour vous ?

Au travail, j'ai du mal à me concentrer.

Jamais | Rarement | Parfois | Souvent | Très souvent

Au cours des trois derniers mois, à quelle fréquence est-ce vrai pour vous ?

J'ai trop de travail pour le temps dont je dispose.

Jamais | Rarement | Parfois | Souvent | Très souvent

Au cours des trois derniers mois, à quelle fréquence est-ce vrai pour vous ?

On décide à ma place de la façon d'organiser mon travail.

Jamais | Rarement | Parfois | Souvent | Très souvent

Faites passer vos questionnaires en ligne

Envoyez un lien à votre patient : il répond depuis son téléphone ou son ordinateur, et vous recevez les résultats cotés par email.

Voir le questionnaire sur mentaal.org ›

Cotations & interprétations

Cotation

Chaque affirmation est cotée de 0 (jamais) à 4 (très souvent) selon sa fréquence au cours des trois derniers mois. Chaque domaine réunit 4 affirmations réparties dans le questionnaire, soit un score de 0 à 16.

Lecture du profil

Il n'y a pas de score global : les domaines sont classés du plus au moins marqué au sein de chaque bloc, chacun avec ce qu'il recouvre et les points à explorer en entretien. Le résultat présente deux blocs, les manifestations de l'épuisement puis ses sources dans le travail. Des manifestations marquées sans source qui ressorte invitent à explorer aussi la vie hors travail.

Points de vigilance

Des affirmations marquées dans « Relations de travail » (critiques, mise à l'écart, dénigrement) peuvent relever d'un harcèlement moral : à explorer en entretien, avec une orientation possible vers la médecine du travail.

Limites

Ce questionnaire d'exploration n'a pas fait l'objet d'une validation psychométrique et ne comporte pas de seuils. Il soutient l'entretien clinique et ne pose pas de diagnostic.

Exemple de cotation

Cotation

MANIFESTATIONS

Épuisement 9 / 16

Fatigue physique et émotionnelle liée au travail, qui ne se répare plus avec le repos.

À explorer : l'évolution de la fatigue, le sommeil, les arrêts de travail, l'énergie qui reste hors du travail.

Distance mentale 8 / 16

Prise de distance avec son travail : désintérêt, cynisme, impression de faire les choses sans y croire.

À explorer : ce qui a changé dans le rapport au travail, la perte de sens, l'attitude envers les collègues, les usagers ou les clients.

Altérations cognitives et émotionnelles 4 / 16

Difficultés de concentration et de mémoire au travail, émotions difficiles à contenir.

À explorer : les erreurs et oublis récents, les réactions émotionnelles au travail, leur retentissement à la maison.

SOURCES

Autonomie et reconnaissance 13 / 16

Peu de marges de manœuvre sur l'organisation de son travail, efforts peu reconnus (salaire, considération, perspectives).

À explorer : les décisions sur lesquelles la personne a prise, la reconnaissance reçue, le sentiment d'équité.

Relations de travail 12 / 16

Tensions avec la hiérarchie ou les collègues, manque de soutien, isolement, comportements hostiles.

À explorer : les personnes en cause, le soutien disponible, des faits répétés de dénigrement ou de mise à l'écart, les démarches possibles.

Charge et rythme 9 / 16

Quantité de travail, pression temporelle, horaires et interruptions.

À explorer : la charge réelle (heures, objectifs), les interruptions, la possibilité de récupérer, le travail emporté à la maison.

Conflits de valeurs et perte de sens 6 / 16

Devoir faire un travail que l'on juge de mauvaise qualité, contraire à ses valeurs ou dénué de sens.

À explorer : ce que la personne considère comme du travail bien fait, les situations qui heurtent ses valeurs, ce qui donnait du sens à son métier.

Aucun seuil clinique ni psychométrique validé n'est actuellement établi pour ce test. Les résultats doivent donc être considérés comme des indicateurs exploratoires, destinés à soutenir l'entretien clinique, et non comme des éléments diagnostiques.

Vous êtes psychologue ?

Avec Mentaal, disposez d'informations pertinentes pour accompagner vos patients.

- Tests standardisés
- Cotation automatique
- Résultats reçus par e-mail

Essayer gratuitement | Voir tous les questionnaires

★★★★★

“J’utilise Mentaal depuis 2 mois maintenant et cet outil a révolutionné ma manière de voir le soin et mon emploi du temps !”

 Romane L. - Psychologue TCC en ligne