**Outil de détection précoce du burnout**

Cette fiche vise à recenser non seulement **les cas de burnout ou syndrome d’épuisement professionnel** mais également les patients qui présentent, selon vous, **un** **mal-être au travail susceptible d’évoluer vers cet état**. Le burnout est défini comme un état d’esprit négatif persistant lié au travail, chez des individus “normaux”, caractérisé par de l’épuisement, un sentiment d’inefficacité, une démotivation et des comportements dysfonctionnels au travail.

**Plainte(s), liée(s) au travail, rapportée(s) par le patient dans le cadre de la consultation** (*une ou plusieurs réponse(s)*)

* Mal dans sa peau
* Stress
* Déprime
* Symptômes physiques
* Sommeil perturbé
* Asthénie
* Épuisement
* Surcharge de travail
* Conflit au travail
* Autre : …………….

**Symptômes** (*une ou plusieurs réponse(s)*). Lorsqu’une case est cochée, précisez la fréquence du symptôme correspondant.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | Rarement (moins d’une fois par semaine) | Parfois (une fois par semaine) | Souvent (quelques fois par semaine) | Tout le temps ( au moins une fois par jour) |
| Symptômes physiques |  |  |  |  |  |
| Troubles du sommeil |  |  |  |  |  |
| ⇩énergie |  |  |  |  |  |
| Plaintes neurovégétatives/ fonctionnelles |  |  |  |  |  |
| Fatigue profonde |  |  |  |  |  |
| Symptômes cognitifs et affectifs |  |  |  |  |  |
| ⇩motivation au travail |  |  |  |  |  |
| Frustration |  |  |  |  |  |
| Irritabilité |  |  |  |  |  |
| Humeur dépressive |  |  |  |  |  |
| Rumination |  |  |  |  |  |
| Ambivalence : quitter le travail ou rester |  |  |  |  |  |
| Anxiété |  |  |  |  |  |
| ⇩estime de soi |  |  |  |  |  |
| ⇩concentration |  |  |  |  |  |
| ⇩sentiment de compétence |  |  |  |  |  |
| ⇩sentiment de contrôle |  |  |  |  |  |
| ⇩mémoire |  |  |  |  |  |
| ⇩idéalisme |  |  |  |  |  |
| Symptômes comportementaux |  |  |  |  |  |
| Changement dans l’attitude envers autrui |  |  |  |  |  |
| Tendance à s’isoler |  |  |  |  |  |
| Absentéisme pour maladie |  |  |  |  |  |
| ⇩performance |  |  |  |  |  |
| Agressivité, impulsivité |  |  |  |  |  |
| ***Autre(s)s symptômes (précisez)……………………………………….*** |  |  |  |  |  |

1. Le patient en est-il à sa première visite chez vous pour ces symptômes ou ce type de plainte(s)?

* Oui
* Non

1. Depuis combien de temps ces symptômes se manifestent-ils chez le patient ?

* Moins de 3 mois
* Entre 3 mois et 6 mois
* Entre 7 mois et 12 mois
* Plus de 12 mois

1. Pour ces symptômes ou ce motif de consultation, le patient a déjà rencontré:   
   (*plusieurs réponses possibles*)

* Un médecin du travail
* Un médecin conseil
* Un conseiller en prévention aspects psychosociaux ou une personne de confiance
* Un autre professionnel de la santé (psychologue, psychiatre…)
* Autre : …………………………………………………

**Lien avec le Travail**

1. L’origine des plaintes se situe principalement :

* Au travail
* En dehors du travail

1. Facteurs liés au travail abordés en consultation : (*une ou plusieurs réponse(s)*)

* Charge de travail
* Contacts avec le client/patient/…
* Environnement physique (bruit, etc.)
* Pression temporelle
* Charge physique
* Conciliation vie privée/professionnelle
* Changements organisationnels
* Incertitude liée à l’emploi
* Conflit au travail
* Perte de sens du travail
* Autre : …………………………………………….

1. Ressources dont manque le patient au travail : (*une ou plusieurs réponse(s)*)

* Soutien de la hiérarchie
* Soutien des collègues
* Retour sur le travail effectué (feedback)
* Reconnaissance
* Autonomie
* Participation aux décisions
* Possibilités d’épanouissement au travail
* Sécurité liée à l’emploi
* Variété dans les compétences, les tâches à effectuer
* Définition des tâches
* Formation continue
* Equipement/matériel adéquat
* Autre : ………………………………………..

1. Un des facteurs de risque pour développer un burnout est **l’importance primordiale du travail dans la vie** de l’individu, en d’autres termes le sens donné au travail et les valeurs véhiculées par le travail. Si vous cochez au moins un des items suivants, il s’agit d’une piste de travail à développer en suivi individuel.

* Attentes élevées et non rencontrées par rapport aux performances et à la nature du travail
* Présentéisme : être physiquement présent au travail malgré un état de mal-être au travail
* Penser constamment au travail y compris en se levant le matin et/ou en allant dormir le soir
* Trop de choses sacrifiées pour le travail du point de vue des proches

**Caractéristiques socio-démographiques du patient**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Genre :   * Homme * Femme   Age : ……….. ans  Ancienneté dans l’entreprise : …. ans | Situation familiale:   * Seul * En couple | Nature du contrat de travail :   * Intérimaire * Contrat à durée déterminée * Contrat à durée indéterminée * Statutaire |
| Langue maternelle :   * Français * Néerlandais * Allemand * Autre : …………. | Statut :   * Ouvrier * Employé * Cadre * Indépendant * Sans emploi * Autre ……. | Temps de travail :   * Temps plein * Temps partiel |
| Taille de l’entreprise (nombre de travailleurs) :   * < 20 * 20 - 49 * 50 - 250 * > 250 | | Secteur d’activité professionnelle :   * Privé (précisez : ………...) * Public (précisez : ……………..) |
| Profession : …………………………….. |

**Incapacité de travail**

* Le patient est-il en arrêt de travail pour les symptômes évoqués ? OUI-NON (\*)

(\*) (Si OUI) Date de début : ../../20.. Date de fin présumée : ../../20..

* Ces 12 derniers mois, le patient a-t-il été en arrêt de travail pour les mêmes raisons ? OUI-NON (\*)

(\*) (Si OUI) Nombre d’arrêts de travail : …

Nombre de jours d’arrêt : …

**Selon vous, est-ce qu’un diagnostic de burnout peut être envisagé ?** OUI – NON (\*)

(\*) (Si NON) : A quel diagnostic pensez-vous spontanément?

* + Anxiété
  + Dépression
  + Fatigue chronique
  + Fibromyalgie
  + Difficultés causées par un évènement de vie (ex. décès, divorce, etc.)
  + Difficultés relationnelles causées par un conflit/hyperconflit
  + Difficultés relationnelles causées par un harcèlement (moral, sexuel)
  + Risque de burnout (pré-burnout, stress chronique, épuisement professionnel)
  + Autre : ……………………..

**Autres commentaires**