

Nom du médecin :

Outil de détection précoce du burnout professionnel

Emplacement Etiquette

Définition (non consensuelle) du burnout :

Le burnout est défini comme un état d'épuisement physique et émotionnel en lien avec le travail.

Motif de la consultation : (l'Outil ne doit être utilisé que si les plaintes sont en lien avec le travail)

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Mal-être | <input type="checkbox"/> Conflit au travail |
| <input type="checkbox"/> Sommeil perturbé | <input type="checkbox"/> Surcharge de travail |
| <input type="checkbox"/> Epuisement | <input type="checkbox"/> Autre : |
| <input type="checkbox"/> Douleurs | |
| <input type="checkbox"/> Stress | |

Caractéristiques sociodémographiques

Genre : <input type="checkbox"/> Homme <input type="checkbox"/> Femme	Situation familiale : <input type="checkbox"/> Seul <input type="checkbox"/> En couple		
Age : ans	Temps de travail : <input type="checkbox"/> Temps plein <input type="checkbox"/> Temps partiel, précisez :		
Ancienneté dans l'entreprise :an(s)			
Statut : <input type="checkbox"/> Ouvrier <input type="checkbox"/> Employé <input type="checkbox"/> Cadre <input type="checkbox"/> Indépendant <input type="checkbox"/> Sans emploi <input type="checkbox"/> Autre :	Contrat de travail : <input type="checkbox"/> CDD <input type="checkbox"/> CDI <input type="checkbox"/> Interim <input type="checkbox"/> Apprentissage <input type="checkbox"/> Autre :	Secteur d'activité professionnelle : <input type="checkbox"/> Privé, précisez : <input type="checkbox"/> Public, précisez : Profession :	Taille de l'entreprise (nbre de travailleurs) : <input type="checkbox"/> < 20 <input type="checkbox"/> 20 – 49 <input type="checkbox"/> 50 – 250 <input type="checkbox"/> > 250

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

	Rarement (moins d'1 fois/sem.)	Parfois (1 fois/sem.)	Souvent (quelques fois/sem.)	Tout le temps (au moins 1 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) symptômes (précisez)				

Nom du médecin :

1. Le patient en est-il à sa première visite chez vous pour ces symptômes ou ce type de plainte(s)? ☐ Oui ☐ Non
2. 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
3. Pour ces symptômes ou ce motif de consultation, le patient a déjà rencontré : (plusieurs réponses possibles)
☐ Un médecin généraliste ☐ Un autre professionnel de la santé (psychologue, psychiatre...)
☐ Un médecin conseil ☐ Autre :
☐ Un conseiller en prévention aspects psychosociaux ou une personne de confiance

Lien avec le travail

1. L'origine des plaintes se situe principalement
☐ Au travail
☐ En dehors du travail
2. Facteurs liés au travail abordés en consultation : (une ou plusieurs réponse(s))
☐ Charge de travail ☐ Conciliation vie privée/professionnelle ☐ Harcèlement au travail (moral/sexuel)
☐ Contacts avec le client/patient/. ☐ Changements organisationnels ☐ Perte de sens du travail
☐ Environnement physique (bruit, etc.) ☐ Incertitude liée à l'emploi ☐ Autre
☐ Pression temporelle ☐ Conflit au travail
3. Ressources dont manque le patient au travail : (une ou plusieurs réponse(s))
☐ Soutien de la hiérarchie ☐ Participation aux décisions ☐ Définition des tâches
☐ Soutien des collègues ☐ Possibilités d'épanouissement au travail ☐ Formation continue
☐ Retour sur le travail effectué (feedback) ☐ Sécurité liée à l'emploi ☐ Equipement/matériel adéquat
☐ Reconnaissance ☐ Variété dans les compétences et les tâches à effectuer ☐ Autre.....
☐ Autonomie
4. 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
☐ Présentisme : 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

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 total de jours d'arrêt :

Résumé

Nombre de symptômes physiques cochés :
Nombre de symptômes cognitifs/ affectifs cochés :
Nombre de symptômes comportementaux cochés :

N.B. A titre indicatif, pour être diagnostiqué en burnout, il faut qu'en moyenne, il y ait :
≥ 2 symptômes physiques
≥ 6 symptômes cognitifs/ affectifs
≥ 2 symptômes comportementaux
et que l'origine des plaintes se situe principalement au travail.