VOS RÉPONSES. VOTRE PERSPECTIVE.

Épuisement professionnel

Réflexion personnelle sur le quotidien

Exemple entièrement fictif. Les valeurs illustrent un rapport et ne disent rien de vous.

RÉPONDUES : 21 / 21 | 4 DOMAINES DU PROFIL

1

Épuisement lié au travail

Dans « Épuisement lié au travail », vos réponses montrent une plus forte adhésion aux affirmations de ce domaine. Ce domaine décrit votre énergie déclarée au travail, sans établir la cause de l'épuisement. Ce profil ressort dans vos réponses ; ce n'est pas une comparaison avec autrui.

2

Distance émotionnelle avec le travail

Dans « Distance émotionnelle avec le travail », vos réponses montrent une plus forte adhésion aux affirmations de ce domaine. Ces affirmations concernent l'intérêt et le lien intérieur au travail. La distance peut avoir plusieurs sens et ne juge pas le caractère. Ce profil ressort dans vos réponses ; ce n'est pas une comparaison avec autrui. Certaines réponses s'écartent nettement de cette direction.

3

Les réponses individuelles comptent

Distance émotionnelle avec le travail: Les réponses calculées vont de 2 à 5/5 (questions 9 & 10).

Votre première petite étape

Quelle tâche vous intéresse encore et laquelle vous laisse plus distant ? Décrivez concrètement la différence.

02 / VOTRE RAPPORT

Votre profil en un coup d’œil

Chaque point indique la moyenne d’un domaine de 1 à 5. Seules vos propres réponses sont comparées.

Épuisement lié au travail — 4.2 / 5



Distance émotionnelle avec le travail — 3.8 / 5



Exigences et marge de manœuvre — 4.3 / 5



Déconnexion et récupération — 2.8 / 5



Comment lire le graphique

1 = faible accord, 3 = milieu, 5 = fort accord dans le sens du score. Plus haut n’est pas toujours mieux. Le milieu n’est pas la moyenne d’autrui ; les petits écarts ne sont pas forcément significatifs.

Aucune valeur si moins de 80 % des questions du domaine sont répondues. C’est une règle pour données incomplètes, pas un seuil de performance ou de santé.

03 / VOTRE RAPPORT

Relier vos réponses

Observations issues de vos réponses, pas des caractéristiques figées.

Il décrit énergie, distance au travail, exigences et récupération. Il peut montrer des difficultés pratiques, mais n'établit ni burnout ni causes.

Votre résultat en mots

Épuisement lié au travail: Dans « Épuisement lié au travail », vos réponses montrent une plus forte adhésion aux affirmations de ce domaine. Ce domaine décrit votre énergie déclarée au travail, sans établir la cause de l'épuisement. Ce profil ressort dans vos réponses ; ce n'est pas une comparaison avec autrui.

Distance émotionnelle avec le travail: Dans « Distance émotionnelle avec le travail », vos réponses montrent une plus forte adhésion aux affirmations de ce domaine. Ces affirmations concernent l'intérêt et le lien intérieur au travail. La distance peut avoir plusieurs sens et ne juge pas le caractère. Ce profil ressort dans vos réponses ; ce n'est pas une comparaison avec autrui.

Distance émotionnelle avec le travail : regarder de plus près

La moyenne rassemble des réponses différentes. Ces deux questions montrent pourquoi un seul nombre ne reflète pas toute votre perspective :

Question 9: Dans les échanges professionnels, je remarque une moindre disponibilité émotionnelle. | Plutôt faux

Question 10: Un bon échange au travail peut encore éveiller nettement mon intérêt. | Pas du tout vrai

Envisagez une situation quotidienne possible

Quelle tâche vous intéresse encore et laquelle vous laisse plus distant ? Décrivez concrètement la différence.

04 / VOTRE RAPPORT

Épuisement lié au travail

Retracez vos réponses et reliez-les à des situations quotidiennes.

Ce domaine décrit votre énergie déclarée au travail, sans établir la cause de l’épuisement.

Votre valeur de réponse **4.2 / 5**



1 5 / 5 répondues 5

Ce que cela signifie en pratique

Dans « Épuisement lié au travail », vos réponses montrent une plus forte adhésion aux affirmations de ce domaine. Ce domaine décrit votre énergie déclarée au travail, sans établir la cause de l’épuisement. Ce profil ressort dans vos réponses ; ce n’est pas une comparaison avec autrui.

Sens de l’échelle : moins d’épuisement déclaré / plus d’épuisement déclaré.

Deux réponses concrètes

Question 3: Au travail, je remarque que mon attention baisse plus rapidement.

Votre réponse : En partie vrai

Question 5: Mon énergie suffit généralement aux exigences habituelles de ma journée de travail.

Votre réponse : Pas du tout vrai (score inversé dans le calcul)

> **Une piste pour poursuivre la réflexion**
>
> Comparez deux journées de travail : quand étiez-vous plus ou moins épuisé ? Quelles différences observables ?

Quand cela me correspond-il, et quand non ?

05 / VOTRE RAPPORT

Distance émotionnelle avec le travail

Retracez vos réponses et reliez-les à des situations quotidiennes.

Ces affirmations concernent l'intérêt et le lien intérieur au travail. La distance peut avoir plusieurs sens et ne juge pas le caractère.

Votre valeur de réponse **3.8 / 5**

1 — 5 / 5 répondues — 5

Ce que cela signifie en pratique

Dans « Distance émotionnelle avec le travail », vos réponses montrent une plus forte adhésion aux affirmations de ce domaine. Ces affirmations concernent l'intérêt et le lien intérieur au travail. La distance peut avoir plusieurs sens et ne juge pas le caractère. Ce profil ressort dans vos réponses ; ce n'est pas une comparaison avec autrui.

Vos réponses individuelles diffèrent nettement. L'interprétation décrit leur direction moyenne, pas chaque affirmation. Les réponses suivantes montrent les deux côtés.

Sens de l'échelle : plus de lien déclaré / plus de distance émotionnelle déclarée.

Deux réponses concrètes

Question 9: Dans les échanges professionnels, je remarque une moindre disponibilité émotionnelle.

Votre réponse : Plutôt faux

Question 10: Un bon échange au travail peut encore éveiller nettement mon intérêt.

Votre réponse : Pas du tout vrai (score inversé dans le calcul)

Une piste pour poursuivre la réflexion

Quelle tâche vous intéresse encore et laquelle vous laisse plus distant ? Décrivez concrètement la différence.

06 / VOTRE RAPPORT

Exigences et marge de manœuvre

Retracez vos réponses et reliez-les à des situations quotidiennes.

Ce domaine concerne exigences, interruptions et marge d’influence, sans noter votre performance réelle.

Votre valeur de réponse **4.3 / 5**



1 6 / 6 répondues 5

Ce que cela signifie en pratique

Dans « Exigences et marge de manœuvre », vos réponses montrent une plus forte adhésion aux affirmations de ce domaine. Ce domaine concerne exigences, interruptions et marge d’influence, sans noter votre performance réelle. Ce profil ressort dans vos réponses ; ce n’est pas une comparaison avec autrui.

Sens de l’échelle : plus de marge d’action déclarée / moins de marge d’action déclarée.

Deux réponses concrètes

Question 15: Les attentes floues me préoccupent au-delà des tâches elles-mêmes.

Votre réponse : En partie vrai

Question 14: Je peux contribuer à fixer des priorités réalistes dans ma journée de travail.

Votre réponse : Pas du tout vrai (score inversé dans le calcul)

Une piste pour poursuivre la réflexion

Notez une exigence récurrente et distinguez votre marge d’action de ce qui vous échappe.

Quand cela me correspond-il, et quand non ?

07 / VOTRE RAPPORT

Déconnexion et récupération

Retracez vos réponses et reliez-les à des situations quotidiennes.

Ce domaine décrit la transition travail-repos et la récupération ressentie, sans expliquer les causes médicales de difficultés de sommeil ou d’énergie.

Votre valeur de réponse **2.8 / 5**



1 5 / 5 répondues 5

Ce que cela signifie en pratique

Dans « Déconnexion et récupération », la moyenne ne montre pas de direction claire. Ce domaine décrit la transition travail-repos et la récupération ressentie, sans expliquer les causes médicales de difficultés de sommeil ou d’énergie. Vérifiez les réponses individuelles : réponses moyennes et réponses opposées peuvent produire la même moyenne.

Sens de l’échelle : récupération déclarée plus facile / récupération déclarée plus difficile.

Deux réponses concrètes

Question 17: Les pensées liées au travail m'accompagnent longtemps pendant mon temps libre.

Votre réponse : Plutôt faux

Question 19: J'ai du mal à cesser d'être disponible pour le travail pendant un moment.

Votre réponse : Plutôt vrai

Une piste pour poursuivre la réflexion

Pensez à une soirée après le travail : qu’est-ce qui relevait encore du travail et quand le temps libre a-t-il commencé ?

Quand cela me correspond-il, et quand non ?

08 / VOTRE RAPPORT

Vos valeurs clairement expliquées

Épuisement lié au travail

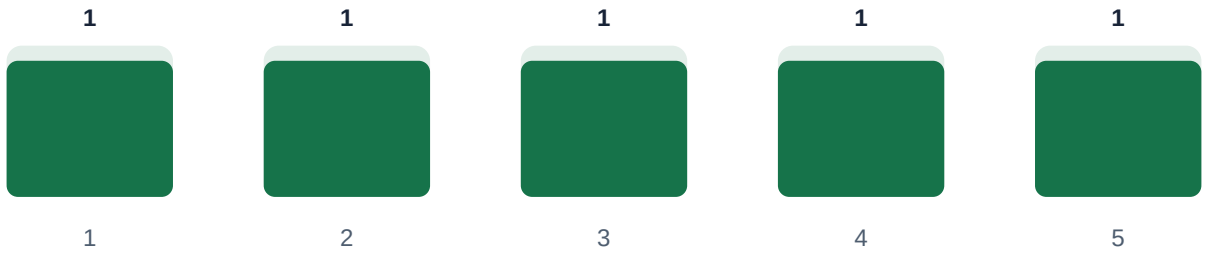
Les positions de réponse vont de 1 à 5. La somme est divisée par le nombre d’affirmations répondues du domaine.

Pour les affirmations inversées, 1 devient 5, 2 devient 4 et inversement ; 3 reste 3. Cela suit le sens annoncé. Votre réponse originale reste inchangée en annexe.

Calculé à partir de vos réponses réelles

4 + 5 + 3 + 4 + 5 = 21. 21 / 5 = 4.2 / 5.

Répartition de vos réponses choisies



Les colonnes comptent les positions choisies de 1 à 5 avant inversion. Des réponses très différentes peuvent donner la même moyenne.

Les textes décrivent les moyennes sous 2,5 comme faible accord, au-dessus de 3,5 comme fort accord, et entre les deux comme intermédiaires. Ce sont des bandes éditoriales, pas des seuils scientifiquement validés. Des réponses différentes peuvent donner la même moyenne.

Un profil sans classement

Nous n’attribuons ni rang dans la population ni type fixe. Les échelles décrivent des réponses précises. Choisissez vos priorités ; un score haut ou bas n’impose pas de changement.

09 / VOTRE RAPPORT

Votre prochaine étape personnelle

Une idée quotidienne facultative, sans objectif de performance.

1

Aujourd’hui : noter une situation

Point de départ : Distance émotionnelle avec le travail. Choisissez une réponse du domaine et notez sa dernière illustration. Un contre-exemple est tout aussi utile.

2

Cette semaine : explorer une perspective

Quelle tâche vous intéresse encore et laquelle vous laisse plus distant ? Décrivez concrètement la différence.

3

Ensuite : décider par vous-même

Qu’est-ce qui vous correspond ou non ? Notez une observation et décidez d’en garder quelque chose. Vous n’avez besoin ni d’un score supérieur ni d’un autre achat.

Ma situation et ce qui compte pour moi :

Mon idée facultative et un moment approprié :

Ce que j’aimerais en retenir :

10 / VOTRE RAPPORT

Méthode et limites

Sur quoi repose le rapport

Énoncés originaux sans validation clinique ; ce n’est ni le Maslach Épuisement professionnel Inventory ni une autre échelle sous licence. Le résumé décrit ton vécu professionnel actuel sans établir de burnout. Il ne distingue pas les causes physiques, psychologiques ou externes de l’épuisement. Les valeurs ne jugent ni capacité de travail ni aptitude professionnelle.

Vos réponses sont résumées selon les règles fixes expliquées ici. Les exemples renvoient aux numéros indiqués. Aucune détection ou évaluation automatique de maladie.

Garder les limites à l’esprit

Le dépistage et la réflexion personnelle ne remplacent pas une évaluation médicale ou psychologique. Les questions de réflexion originales ne sont pas validées cliniquement. Chaque page explique sa méthode et ses limites.

Un profil ne couvre pas tous les aspects d’une personne. C’est un instantané des réponses. Les décisions importantes de relation, carrière ou vie ne devraient pas en dépendre seules.

Si vous souhaitez du soutien

Si des symptômes vous affectent, demandez l’aide d’un professionnel de santé qualifié. En cas de danger immédiat, contactez les services d’urgence locaux ou rendez-vous aux urgences. Les informations d’aide sont accessibles sans adresse e-mail ni paiement.

Ouvrir les informations générales d’aide

Version du questionnaire : 2026-10-29.26 | Format du rapport : 2026-10-29.28

ANNEXE / VOTRE RAPPORT

Toutes vos réponses

Chaque réponse calculée reste vérifiable. Les questions passées sont explicitement signalées.

1	**Je me sens souvent peu reposé avant le début de la journée de travail.**	Épuisement lié au travail | Plutôt vrai
2	**Après le travail, je manque d'énergie pour ce qui compte habituellement pour moi.**	Épuisement lié au travail | Tout à fait vrai
3	**Au travail, je remarque que mon attention baisse plus rapidement.**	Épuisement lié au travail | En partie vrai
4	**J'ai régulièrement des moments au travail où je me sens énergique.**	Épuisement lié au travail | Plutôt faux | score inversé
5	**Mon énergie suffit généralement aux exigences habituelles de ma journée de travail.**	Épuisement lié au travail | Pas du tout vrai | score inversé
6	**Les sujets professionnels qui m'intéressaient autrefois me laissent actuellement plutôt indifférent.**	Distance émotionnelle avec le travail | En partie vrai
7	**J'ai du mal à me réjouir d'une étape réussie au travail.**	Distance émotionnelle avec le travail | Tout à fait vrai
8	**Je peux généralement trouver un sens personnel à mon travail.**	Distance émotionnelle avec le travail | Plutôt faux | score inversé
9	**Dans les échanges professionnels, je remarque une moindre disponibilité émotionnelle.**	Distance émotionnelle avec le travail | Plutôt faux
10	**Un bon échange au travail peut encore éveiller nettement mon intérêt.**	Distance émotionnelle avec le travail | Pas du tout vrai | score inversé
11	**La quantité de travail me semble dépasser le temps disponible.**	Exigences et marge de manœuvre | Tout à fait vrai
12	**Les interruptions fréquentes me permettent à peine de terminer quelque chose au travail.**	Exigences et marge de manœuvre | Plutôt vrai
13	**Je prends du travail supplémentaire même lorsque mes capacités sont déjà mobilisées.**	Exigences et marge de manœuvre | Tout à fait vrai
14	**Je peux contribuer à fixer des priorités réalistes dans ma journée de travail.**	Exigences et marge de manœuvre | Pas du tout vrai | score inversé

Toutes vos réponses / SUITE

15	**Les attentes floues me préoccupent au-delà des tâches elles-mêmes.**	Exigences et marge de manœuvre | En partie vrai
16	**Lorsque les exigences se contredisent, je peux généralement en parler ouvertement.**	Exigences et marge de manœuvre | Plutôt faux | score inversé
17	**Les pensées liées au travail m'accompagnent longtemps pendant mon temps libre.**	Déconnexion et récupération | Plutôt faux
18	**Je saute les pauses alors que leur effet récupérateur me serait utile.**	Déconnexion et récupération | En partie vrai
19	**J'ai du mal à cesser d'être disponible pour le travail pendant un moment.**	Déconnexion et récupération | Plutôt vrai
20	**Après une période de repos, je me sens généralement un peu plus reposé.**	Déconnexion et récupération | En partie vrai | score inversé
21	**J'ai des moments fiables où le travail s'arrête réellement pour moi.**	Déconnexion et récupération | Plutôt vrai | score inversé