

Face à l'épuisement professionnel, vous n'êtes pas seul.e !

Baromètre épuisement professionnel

Contacts utiles

- ▶ Espace privé MSA sur armorique.msa.fr
- ▶ Par téléphone au 02 98 85 79 79
Du lundi au vendredi de 8h30 à 12h et de 13h30 à 16h30
SAUF le jeudi (ouverture à 10h30)



Cet outil d'aide à l'évaluation permet d'identifier de manière simple et rapide votre niveau d'épuisement professionnel en fonction de 29 affirmations.

Il ne s'agit pas d'une check-list qui doit être interprétée en fonction d'un nombre de critères, mais plutôt de points de vigilance à identifier.





Comment ça va au travail ?

Je vais bien

- Je suis de bonne humeur
- Les choses vont plutôt bien pour moi
- Je me sens motivé.e et valorisé.e dans mon travail
- J'ai un bon équilibre vie pro/vie perso
- J'ai plutôt confiance en l'avenir
- Je passe du bon temps avec les autres
- J'enchaîne les tâches avec efficacité
- Je prends facilement des initiatives

"Je préserve cet équilibre"

"Je continue à prendre soin de moi"

Je pourrais aller mieux

- Ma fatigue est passagère, je vais vite retrouver de l'énergie
- J'ai des soucis mais j'arrive à me changer les idées
- Je suis plus irritable et/ou je suis stressé.e
- J'ai des difficultés à me concentrer et à prendre des décisions
- Je dors mal à cause de mes soucis

"J'en parle à mon médecin"

"J'ai pu prendre du temps pour souffler, me reposer grâce aux dispositifs proposés par le service social de ma MSA"

Je commence à être épuisé.e

- Je me sens triste et/ou angoissé.e
- J'ai débuté ou augmenté ma consommation de tabac, alcool, drogue, médicament...
- Je commence à douter de moi, j'ai du mal à prendre des décisions
- Je suis fatigué.e même après un temps de repos
- J'ai du mal à décrocher du travail en dehors des heures
- Les autres ne me comprennent pas
- Je ne me reconnaiss plus
- Je n'ai plus l'envie de prendre soin de moi (hygiène, vestimentaire)
- J'ai des idées suicidaires

"J'appelle Agri Ecoute"

"J'ai contacté un psychologue sur les conseils de mon travailleur social MSA"

"J'appelle le 3114"

Je suis à bout

- Je n'arrive pas à mettre des mots sur ce que je ressens
- J'ai l'impression d'être seul.e et inutile
- Je n'arrive plus à réfléchir
- Je ressens une anxiété ou une angoisse avant d'aller travailler
- Je dors mal, je me réveille plusieurs fois la nuit, je rumine
- Je ne vois plus de solutions, je ne vois pas comment m'en sortir
- Je pense au suicide (quand, où, comment)

"Je demande de l'aide"

"Je ne reste pas seul"

"J'appelle mon médecin traitant"

"Je contacte le 15"