

parler  
peut  
aider

pobos

## POBOS Burnout Scan

### STRESS, SURMENAGE, BURNOUT...

Stress, surmenage et burnout sont des termes que nous confondons souvent. Or, il ne s'agit pas d'un seul et même phénomène, mais de différentes phases d'épuisement.

Cet épuisement se caractérise par des plaintes diffuses de surmenage, de nervosité, de maux de tête, de maux d'estomac, de difficulté à se concentrer, de troubles de la mémoire et d'irritabilité. Le mot « burnout » renvoie à l'épuisement et la perte d'énergie. Ce sont des risques psychosociaux très fréquents dans le contexte professionnel qui conduisent souvent à une incapacité de travail ou un absentéisme pour maladie de longue durée. Il est parfois difficile d'identifier les risques psychosociaux au travail. La situation individuelle de la personne a parfois aussi une influence.

Si vous ne faites rien, votre mal-être peut s'aggraver. Le principal est de reconnaître qu'il y a un problème et de prendre conscience que vous voulez changer la situation. Vous ne devez certainement pas avoir honte de votre mal-être ou le taire. Au contraire, exprimer vos problèmes vous aide à resituer votre mal-être et à le réduire. Parler de vos problèmes, expériences et sentiments est souvent un premier pas sur la voie d'une solution.

En tant que bureau de conseil pour le gestion du bien-être, POBOS a créé avec le psychologue Michael Portzky<sup>1</sup> le « **POBOS BURNOUT SCAN** ». Il s'agit d'un questionnaire accessible et disponible librement faisant office d'outil de screening permettant d'évaluer soi-même son risque de burnout. Ce test ne pose pas de diagnostic mais indique si vous êtes exposé(e) ou non au stress, au surmenage ou au burnout et vous permet d'en identifier les premiers signes. Cet outil permet également d'identifier les problèmes (diagnostic) et propose de l'aide sur mesure (outil thérapeutique).

Via ce [lien](#), vous trouverez le questionnaire « POBOS Burnout Scan » qui vous permettra d'évaluer dans quelle mesure vous vous trouvez en zone de risque de burnout. Il comporte 30 questions, présentant chaque fois une situation différente. Il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises réponses. Répondez spontanément ce qui correspond le plus sur le moment à la situation dans laquelle vous vous trouvez. Ensuite, lisez attentivement les astuces et conseils apparaissant à l'écran et essayez de les appliquer.

Via POBOS ([www.pobos.be](http://www.pobos.be)), vous pourrez faire appel à une aide professionnelle et très probablement trouver le soutien dont vous avez besoin. Bien entendu, vous pouvez aussi vous adresser à votre médecin de famille qui pourra éventuellement vous orienter vers un spécialiste ou vous aider à trouver une solution à votre problème.

Grâce à la possibilité d'évaluations ultérieures (*vous pouvez répondre au questionnaire « POBOS Burnout Scan » plusieurs fois*), vous pouvez mesurer s'il y a déjà des changements remarquables. Vous pouvez imprimer l'évaluation de base et les évaluations ultérieures pour ensuite en discuter lors du suivi thérapeutique avec votre thérapeute. C'est donc aussi un outil qui peut contribuer à l'aide sur mesure apportée à chacun.

**POBOS  
BURNOUT  
SCAN** 

<sup>1</sup> Créateur des questionnaires validés VK+ et P3.