

Version travail du BAT

Instruction

Les énoncés suivants sont liés à votre situation de travail et à la manière dont vous la vivez. Veuillez indiquer la fréquence à laquelle chaque déclaration s'applique à vous.

Scoring

Jamais	Rarement	Parfois	Souvent	Toujours
1	2	3	4	5

Symptômes primaires

	Jamais	Rarement	Parfois	Souvent	Toujours
<i>Épuisement</i>					
1. Au travail, je me sens épuisé/e mentalement*	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Tout ce que je fais au travail me demande beaucoup d'efforts	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Après une journée au travail, il m'est difficile de retrouver mon énergie*	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Au travail, je me sens épuisé physiquement*	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Quand je me lève le matin, je manque d'énergie pour commencer une nouvelle journée de travail	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Je veux être actif/ve au travail, mais il m'est impossible d'y arriver	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Quand je fais beaucoup d'efforts au travail, je me fatigue plus que d'habitude	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. A la fin de ma journée de travail, je me sens épuisé et vidé mentalement	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>Distance mentale</i>					
9. J'ai du mal à être enthousiaste à propos de mon travail*	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Au travail, je ne réfléchis pas à ce que je fais et je fonctionne en pilote automatique	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Je ressens une profonde aversion pour mon travail*	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. Je ressens de l'indifférence à propos de mon travail	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. Je ne pense pas que les autres accordent de l'importance à mon travail*	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

	Jamais	Rarement	Parfois	Souvent	Toujours
Déficience cognitive					
14. Au travail, j'ai du mal à rester attentif/ve*	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. Au travail, il m'est difficile de penser de manière claire	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. J'oublie des choses et je suis distrait/e au travail*	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17. Quand je travaille, j'ai du mal à me concentrer	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18. Je fais des erreurs dans mon travail car mon esprit est ailleurs*	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Déficience émotionnelle					
19. Au travail, je me sens incapable de contrôler mes émotions*	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20. Je ne me reconnais pas dans mes réactions émotionnelles au travail*	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21. Quand je suis au travail, je deviens irritable quand les choses ne se passent pas comme je voudrais	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22. Il m'arrive d'être en colère ou triste au travail sans vraiment savoir pourquoi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
23. Au travail, il m'arrive de réagir avec excès sans en avoir l'intention*	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Note: * = Version abrégée

Symptômes secondaires

	Jamais	Rarement	Parfois	Souvent	Toujours
Plaintes psychique					
1. J'ai du mal à m'endormir ou je me réveille en pleine nuit	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. J'ai tendance à m'inquiéter	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Je me sens tendu et stressé	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Je me sens anxieux et/ou je souffre d'attaques de panique	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Le bruit et la foule me dérangent	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Plaintes psychosomatiques					
6. Je souffre de palpitations et de douleurs de poitrine	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Je souffre de douleurs d'estomac et/ou intestinales	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Je souffre de migraines	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Je souffre de douleurs musculaires, par exemple dans le cou, l'épaule ou le dos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Je tombe souvent malade	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Citation: Schaufeli, W.B., De Witte, H. & Desart, S. (2019). *Handleiding Burnout Assessment Tool (BAT)*. KU Leuven, België: Intern rapport. Avec l'aide de dr. Ilona Boniwell – General Manager @ Positran

Version générale du BAT

Instruction

Les énoncés suivants sont liés à ce que vous ressentez et à la manière dont vous la vivez. Veuillez indiquer la fréquence à laquelle chaque déclaration s'applique à vous.

Scoring

Jamais	Rarement	Parfois	Souvent	Toujours
1	2	3	4	5

Symptômes primaires

	Jamais	Rarement	Parfois	Souvent	Toujours
<i>Épuisement</i>					
1. Je me sens épuisé/e mentalement*	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Tout ce que je fais me demande beaucoup d'efforts	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Après une journée, il m'est difficile de retrouver mon énergie*	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Je me sens épuisé physiquement*	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Quand je me lève le matin, je manque d'énergie pour commencer une nouvelle journée	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Je veux être actif/ve, mais il m'est impossible d'y arriver	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Quand je fais beaucoup d'efforts, je me fatigue plus que d'habitude	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. A la fin de ma journée, je me sens épuisé et vidé mentalement	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>Distance mental</i>					
9. J'ai du mal à être enthousiaste à propos de mon travail*	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Je ressens une profonde aversion pour mon travail*	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Je ressens de l'indifférence à propos de mon travail.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. Je ne pense pas que les autres accordent de l'importance à mon travail*	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

	Jamais	Rarement	Parfois	Souvent	Toujours
Déficience cognitive					
13. J'ai du mal à rester attentif/ve*	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. Il m'est difficile de penser de manière claire	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. J'oublie des choses et je suis distrait/e	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. J'ai du mal à me concentrer*	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17. Je fais des erreurs car mon esprit est ailleurs*	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Déficience émotionnelle					
18. Je me sens incapable de contrôler mes émotions*	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19. Je ne me reconnais pas dans mes réactions émotionnelles*	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20. Je deviens irritable quand les choses ne se passent pas comme je voudrais	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21. Il m'arrive d'être en colère ou triste sans vraiment savoir pourquoi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22. Il m'arrive de réagir avec excès sans en avoir l'intention*	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Note: * = Version abrégée

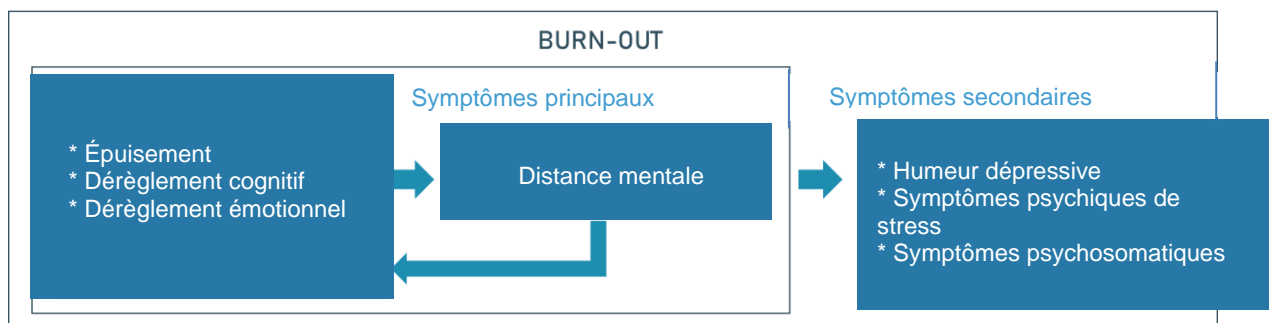
Symptômes secondaires

	Jamais	Rarement	Parfois	Souvent	Toujours
Plaintes psychique					
1. J'ai du mal à m'endormir ou je me réveille en pleine nuit	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. J'ai tendance à m'inquiéter	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Je me sens tendu et stressé	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Je me sens anxieux et/ou je souffre d'attaques de panique	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Le bruit et la foule me dérangent	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Plaintes psychosomatiques					
6. Je souffre de palpitations et de douleurs de poitrine	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Je souffre de douleurs d'estomac et/ou intestinales	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Je souffre de migraines	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Je souffre de douleurs musculaires, par exemple dans le cou, l'épaule ou le dos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Je tombe souvent malade	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

BURNOUT ASSESSMENT TOOL – Instructions pour le questionnaire d’autoévaluation dans le cadre du diagnostic individuel

Le *BURNOUT ASSESSMENT TOOL (BAT)*¹ est un nouveau questionnaire validé d’autoévaluation permettant de jauger (les symptômes du) le burn-out. Un tel outil est nécessaire, car le questionnaire le plus utilisé jusqu’à présent, le *Maslach Burnout Inventory*^{2,3} (MBI) de 1981, comporte divers défauts pratiques, techniques et sur le contenu, rien d’étonnant en soi puisqu’il a été développé il y a presque 40 ans.

Le *Burnout Assessment Tool* a été élaboré par Steffie Desart dans le cadre de son doctorat en psychologie (KU Leuven), réalisé sous la supervision des professeurs W. Schaufeli et H. De Witte⁴ sur la base de la nouvelle définition du burn-out (cadre ci-dessous) qu’ils ont établie.



Il existe deux sortes de questionnaires BAT : un pour les personnes toujours actives (le questionnaire BAT « spécifique ») et un pour les personnes qui sont à la maison depuis un certain temps en raison d’un burn-out supposé (le questionnaire BAT « général »). Les deux questionnaires existent en français, néerlandais et anglais et les valeurs limites utilisées sont validées pour la Flandre.

Le BAT est un questionnaire validé et disponible gratuitement qui peut être utilisé dans le cadre d’un diagnostic individuel ou pour un contrôle/une analyse au sein d’organisations.

UTILISATION POUR UN DIAGNOSTIC INDIVIDUEL

Le BAT ne pose **pas de diagnostic** de burn-out. Une évaluation plus détaillée, comprenant une anamnèse et un entretien diagnostique par un professionnel formé à cette pathologie, est nécessaire à cette fin. Le BAT peut cependant être un outil précieux dans le processus d’évaluation individuelle.

Dans le cadre d’un diagnostic individuel, il est possible d’utiliser le *modèle du feu rouge* dont les valeurs limites figurent dans les tableaux à la suite de ces instructions. En premier lieu, le score total des symptômes principaux du BAT, valables pour la Flandre, est analysé :

¹ Pour de plus amples informations, vous pouvez consulter le site www.burnoutassessmenttool.be

² MASLACH, C., & JACKSON, S.E. (1981a). *The measurement of experienced burnout*. Journal of Occupational Behaviour, 2, 99–113.

³ MASLACH, C., & JACKSON, S.E. (1981b). *Maslach Burnout Inventory Manual*. Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press.

⁴ DESART, S., SCHAUFELI, W.B., & DE WITTE, H. (20 février 2017). *Op zoek naar een nieuwe definitie van burn-out* [Blog post]. <https://kuleuvenblogt.be/2017/02/20/op-zoek-naar-een-nieuwe-definitie-van-burn-out>.

- * **Vert** : score inférieur à 2.59 – il n’est pas question de burn-out ;
- * **Orange** : score supérieur ou égal à 2.59 et inférieur à 3.02 – il est question d’un risque de burn-out ;
- * **Rouge** : score supérieur ou égal à 3.02 – il est question d’un risque élevé de burn-out.

Le score total obtenu aux quatre principales dimensions du BAT peut être utilisé pour constater le degré du burn-out, alors que les scores individuels de chaque symptôme principal, éventuellement complétés par le score des symptômes secondaires, peuvent différencier cette image. Une telle différenciation sera notamment importante en cas d’utilisation diagnostique individuelle du BAT.

Les **instructions**⁵ pour compléter le questionnaire sont les suivantes.

Questionnaire **spécifique** (pour les personnes actives) :

« Les énoncés suivants sont liés à votre situation de travail et à la manière dont vous la vivez ».

Questionnaire **général** (pour les personnes non actives) :

« Les énoncés suivants concernent la manière dont vous vous sentez ».

« Veuillez indiquer la fréquence à laquelle chaque déclaration s’applique à vous en cochant la réponse qui vous convient le mieux. » Pour les scores, les catégories suivantes sont utilisées : 1 « jamais », 2 « rarement », 3 « parfois », 4 « souvent » et 5 « toujours ».

Les scores moyens des quatre symptômes principaux sont calculés en additionnant les points de toutes les questions d’un symptôme principal et en divisant le résultat obtenu par le nombre de questions lié à ce symptôme principal. Ceci signifie donc que la valeur des scores par dimension varie de 1 à 5. En additionnant les scores des quatre dimensions principales et en les divisant par 23, l’on obtient le score total qui se situe aussi entre 1 et 5. Il en va de même pour les 11 symptômes secondaires.

Valeurs limites⁵

VALEURS LIMITES pour les personnes **ACTIVES** (questionnaire « spécifique »)

	Zone verte	Zone orange	Zone rouge
<i>Épuisement</i>	< 3,31	3,31 ≤ x < 3,81	≥ 3,81
<i>Distance mentale</i>	< 2,50	2,50 ≤ x < 3,10	≥ 3,10
<i>Dérèglement émotionnel</i>	< 2,10	2,10 ≤ x < 3,50	≥ 3,50
<i>Dérèglement cognitif</i>	< 2,70	2,70 ≤ x < 3,50	≥ 3,50
Score total symptômes principaux	< 2,59	2,59 ≤ x < 3,02	≥ 3,02
<i>Symptômes secondaires</i>	< 2,77	2,77 ≤ x < 3,23	≥ 3,23

VALEURS LIMITES pour les personnes **NON ACTIVES** (questionnaire « général »)

	Zone verte	Zone orange	Zone rouge
<i>Épuisement</i>	< 3,06	3,06 ≤ x < 3,31	≥ 3,31
<i>Distance mentale</i>	< 2,50	2,50 ≤ x < 3,10	≥ 3,10
<i>Dérèglement émotionnel</i>	< 2,10	2,10 ≤ x < 2,90	≥ 2,90
<i>Dérèglement cognitif</i>	< 2,70	2,70 ≤ x < 3,10	≥ 3,10
Score total symptômes principaux	< 2,59	2,59 ≤ x < 3,02	≥ 3,02
<i>Symptômes secondaires</i>	< 2,85	2,85 ≤ x < 3,35	≥ 3,35

⁵ Voir manuel sur www.burnoutassessmenttool.be (uniquement disponible en anglais et néerlandais)