



Dépistage Burnout (OLBI)

Rapport de Dépistage Neurodéveloppemental

39

/ 48

Score

81%

Pourcentage

Burnout modéré

Résultat

Un épuisement et désengagement significatifs affectent votre bien-être et performances.

Répartition par catégorie

Catégorie	Distribution	Pts
Exhaustion	<div style="width: 100%;"></div>	16
Cynicism	<div style="width: 81%;"></div>	13
Self efficacy loss	<div style="width: 64%;"></div>	10

Vos réponses

Chaque réponse a contribué à votre score.

#	Question	Votre réponse	Pts
1	Il y a des jours où je me sens fatigué(e) avant même d'arriver au travail. exhaustion	D'accord	2
2	Après le travail, j'ai besoin de plus de temps qu'avant pour me détendre et récupérer. exhaustion	D'accord	2



#	Question	Votre réponse	Pts
3	Je supporte très bien la pression de mon travail. <input type="text" value="exhaustion"/>	D'accord	1
4	Pendant mon travail, je me sens souvent émotionnellement vidé(e). <input type="text" value="exhaustion"/>	D'accord	2
5	Après le travail, je me sens généralement épuisé(e) et à bout de forces. <input type="text" value="exhaustion"/>	D'accord	2
6	Je trouve toujours de nouveaux aspects intéressants dans mon travail. <input type="text" value="exhaustion"/>	D'accord	1
7	Je parle de mon travail de façon négative de plus en plus souvent. <input type="text" value="exhaustion"/>	D'accord	2
8	Après le travail, j'ai suffisamment d'énergie pour mes activités de loisirs. <input type="text" value="exhaustion"/>	D'accord	1
9	Avec le temps, je peux me sentir déconnecté(e) de ce type de travail. <input type="text" value="disengagement"/>	D'accord	2
10	C'est le seul type de travail que je peux m'imaginer faire. <input type="text" value="disengagement"/>	D'accord	1
11	J'avais plus d'enthousiasme pour mon travail qu'aujourd'hui. <input type="text" value="disengagement"/>	D'accord	2
12	Je trouve mon travail riche de sens et de signification. <input type="text" value="disengagement"/>	D'accord	1
13	Je me sens de plus en plus impliqué(e) dans mon travail. <input type="text" value="disengagement"/>	D'accord	1



#	Question	Votre réponse	Pts
1 4	Mon enthousiasme pour ce travail diminue. <input type="text" value="disengagement"/>	D'accord	2
1 5	Je considère mon travail comme un défi positif. <input type="text" value="disengagement"/>	D'accord	1
1 6	Je développe une attitude négative envers le sens et l'utilité de mon travail. <input type="text" value="disengagement"/>	D'accord	2



Interprétation IA par Claude (Anthropic)

claude-sonnet-4-20250514

Your results from this burnout screening reflect something that deserves to be met with genuine care and understanding. Scoring in the moderate burnout range is not a sign of weakness or failure — it is a signal that your mind and body have been working extraordinarily hard, likely for quite some time. Many people moving through demanding seasons of life find themselves in exactly this place, and the fact that you took the time to complete this screening shows a meaningful level of self-awareness and courage.

Looking at what your score reflects in everyday terms, the pattern across the three areas offers some useful insight. The exhaustion component carries the highest weight in your results, suggesting that your energy reserves may feel genuinely depleted — not just the tiredness that a good night's sleep can fix, but a deeper kind of weariness. The cynicism dimension points to a possible drift toward emotional distance or disconnection from things that once felt meaningful, while the self-efficacy component suggests you may sometimes doubt your ability to manage or accomplish what is being asked of you. Together, these three threads paint a picture of someone who has been giving a great deal and may not have had enough space to replenish.

There are some gentle, practical steps worth considering as you move forward. Prioritizing small, consistent moments of genuine rest — not just downtime, but truly restorative pauses — can begin to rebuild depleted reserves over time. Reconnecting with even one activity that brings you a quiet sense of joy or meaning, however briefly, can help soften the emotional distance that often accompanies burnout. It can also be deeply helpful to have an honest conversation with someone you trust about how you have genuinely been feeling, reducing the invisible weight of carrying it alone.

Please remember that this screening is not a clinical diagnosis — it is simply a thoughtful starting point for



understanding your experience. Reaching out to a qualified mental health professional or your primary care provider would be a meaningful and genuinely positive next step. Support is available, and with the right guidance, restoration is absolutely possible.

Recommandations

Cherchez du soutien. Parlez à un professionnel de santé au travail. Reposez-vous.

Avis Important

Ce rapport est uniquement un outil de dépistage et ne constitue pas un diagnostic médical ou psychologique.

Ce test ne remplace pas une évaluation professionnelle. Pour un diagnostic fiable, consultez un neuropsychologue, un psychiatre ou un professionnel de santé qualifié.