

# 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><div style="width: 100%;"></div></div>	16
Cynicism	<div><div style="width: 81%;"></div></div>	13
Self efficacy loss	<div><div style="width: 64%;"></div></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. <span>exhaustion</span>	D'accord	2
2	Après le travail, j'ai besoin de plus de temps qu'avant pour me détendre et récupérer. <span>exhaustion</span>	D'accord	2
3	Je supporte très bien la pression de mon travail.	D'accord	1

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

#	Question	Votre réponse	Pts
	<input type="text" value="disengagement"/>		
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

I risultati del tuo screening indicano un livello moderato di burnout, con un punteggio di 39 su 48 (81,3%). È importante ricordare che questa è una valutazione di screening e non una diagnosi clinica. Quello che stai vivendo è un'esperienza molto comune, specialmente in periodi di stress prolungato o quando ci troviamo ad affrontare responsabilità intense sul lavoro o nella vita personale. Non sei solo in questo percorso e riconoscere questi segnali rappresenta già un passo importante verso il benessere.

Il tuo punteggio suggerisce che potresti sperimentare una combinazione di stanchezza emotiva, una certa distanza emotiva dalle attività quotidiane e alcune difficoltà nel percepire la propria efficacia personale. Questi elementi sono interconnessi e possono manifestarsi attraverso sensazioni di svuotamento, ridotta motivazione o la sensazione che i tuoi sforzi non producano i risultati desiderati. È fondamentale comprendere che queste esperienze sono reversibili e che esistono strategie efficaci per ritrovare equilibrio ed energia.

Considera l'importanza di creare momenti di pausa rigenerativa nella tua routine quotidiana, anche se brevi. Potresti esplorare attività che ti connettano con le tue risorse interiori, come una camminata nella natura, la pratica della mindfulness o dedicare tempo a hobby che ti danno gioia. Altrettanto prezioso è rafforzare le tue connessioni sociali significative, condividendo le tue esperienze con persone di fiducia che possano offrirti supporto emotivo e prospettive diverse.

Ti incoraggiamo vivamente a consultare un professionista qualificato che possa offrirti un supporto personalizzato e strategie specifiche per la tua situazione. Un percorso di accompagnamento professionale può aiutarti a sviluppare strumenti concreti per gestire lo stress e ritrovare un senso di soddisfazione e vitalità. Ricorda che chiedere aiuto è un segno di forza e saggezza, e che il cambiamento positivo è sempre possibile con il giusto supporto.

## 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.**