findyourneurotype

EXEMPLE · données fictives

Exemple de rapport

Test de Burnout (OLBI)

Questionnaire d'auto-évaluation

Préparé pour	Date	Questions	Référence
Sophie Martin	**19 janvier 2026**	**16**	**00000018**

Sommaire

1 Votre résultat p. 2

2 Ce que disent vos réponses p. 3

3 Pistes pour la suite p. 4

4 Préparer votre rendez-vous p. 5

5 Vos réponses p. 6

Ce rapport est un outil d'auto-évaluation. Il ne constitue pas un diagnostic médical ou psychologique.

Votre résultat

39 / 48

Burnout modéré

81 % du score maximal



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

Ce que disent vos réponses

Rédigé par Claude (Anthropic) à partir de vos réponses.

Merci d'avoir pris le temps de réaliser ce dépistage. Il faut du courage pour s'arrêter, observer son propre état intérieur et accepter d'y prêter attention. Les résultats que vous avez obtenus reflètent une réalité que beaucoup de personnes traversent, souvent en silence, en pensant qu'elles doivent simplement "tenir bon". Ressentir un épuisement profond, une distance grandissante envers son travail ou ses activités, et parfois même douter de sa propre efficacité, ne fait pas de vous quelqu'un de faible ou de défaillant. Ce sont des signaux que votre corps et votre esprit vous envoient, et qui méritent d'être entendus avec bienveillance plutôt qu'avec jugement.

Votre score de 39/48, soit 81,3%, oriente vers un niveau d'épuisement modéré, avec une répartition intéressante entre les dimensions mesurées : l'épuisement (16), le cynisme ou la distanciation (13), et la perte de sentiment d'efficacité personnelle (10). Cela suggère que la fatigue physique et émotionnelle occupe une place importante dans votre vécu actuel, tandis que le sentiment de compétence, bien qu'affecté, semble encore relativement préservé. Il s'agit ici d'un outil de dépistage, et non d'un diagnostic clinique : il offre une photographie de votre ressenti à un moment donné, un point de départ pour la réflexion plutôt qu'une conclusion définitive.

Face à cela, plusieurs pistes concrètes peuvent vous aider à retrouver un peu d'espace intérieur. Accorder une attention réelle au repos, non pas comme une récompense méritée après l'effort, mais comme une nécessité légitime, constitue un premier pas précieux. Identifier les sources spécifiques de tension dans votre quotidien, qu'elles soient professionnelles ou personnelles, permet ensuite de cibler les ajustements possibles, même modestes. Enfin, cultiver des moments de connexion authentique, avec des proches ou des activités qui vous nourrissent, peut aider à raviver le sens et l'énergie.

Ces résultats méritent d'être partagés avec un professionnel de santé, un médecin ou un psychologue, qui pourra vous accompagner avec un regard clinique adapté à votre situation unique. Vous n'avez pas à traverser cela seul, et demander du soutien est un signe de force, non de faiblesse. Un mieux-être durable est tout à fait possible.

Pistes pour la suite

Choisissez-en une ou deux. La régularité compte plus que la durée.

Recommandation

Burnout modéré

Cherchez activement du soutien. Parlez à un professionnel de santé au travail. Reposez-vous et réduisez vos responsabilités.

Pour en parler à un professionnel

Psychologue, thérapeute, médecin : ce rapport peut servir de point de départ à la conversation.

- Apportez la page 2 (résultat par dimension).
- Notez une ou deux situations qui vous ont été difficiles récemment.
- Dites ce que vous aimeriez changer, même vaguement.

Besoin de parler à quelqu'un maintenant ? Appelez le **3114** (numéro national de prévention du suicide), ou le 15 en cas d'urgence.

Ce rapport est un outil d'auto-évaluation. Il ne remplace pas une évaluation par un professionnel. Pour un diagnostic fiable, consultez un neuropsychologue, un psychiatre ou un professionnel de santé qualifié.

Préparer votre rendez-vous

Médecin, psychiatre, psychologue, neuropsychologue : apportez cette page. Remplissez-la quelques jours avant, quand les exemples vous reviennent.

Mes chiffres clés

Test de Burnout (OLBI) · 39 / 48 (81 %) · Burnout modéré

Test passé le 19 janvier 2026 · référence 00000018

Des exemples de mon quotidien

Travail ou études, maison, relations : deux ou trois situations concrètes, avec ce qui s'est passé.

Depuis quand ?

Était-ce déjà là dans l'enfance ou l'adolescence ? Des bulletins scolaires ou les souvenirs d'un proche peuvent aider.

Ce que j'aimerais changer

Même vaguement : ce qui vous coûte le plus d'énergie aujourd'hui.

Les questions que je peux poser

- ☐ Un bilan complet est-il utile dans mon cas, et avec qui ?
- ☐ Quel est le délai, et que puis-je faire en attendant ?
- ☐ Autre chose pourrait-il l'expliquer (sommeil, stress, thyroïde, autre trouble) ?
- ☐ Quelles aides existent, au travail ou dans mes études ?
- ☐ Que dois-je apporter la prochaine fois ?

Vos réponses

Échelle de « Pas du tout d'accord » à « Tout à fait d'accord ».

#	Question	Votre réponse	Pts
1	Il y a des jours où je me sens fatigué(e) avant même d'arriver au travail.	D'accord	**2**
2	Après le travail, j'ai besoin de plus de temps qu'avant pour me détendre et récupérer.	D'accord	**2**
3	Je supporte très bien la pression de mon travail. **inversé**	D'accord	**1**
4	Pendant mon travail, je me sens souvent émotionnellement vidé(e).	D'accord	**2**
5	Après le travail, je me sens généralement épuisé(e) et à bout de forces.	D'accord	**2**
6	Je trouve toujours de nouveaux aspects intéressants dans mon travail. **inversé**	D'accord	**1**
7	Je parle de mon travail de façon négative de plus en plus souvent.	D'accord	**2**
8	Après le travail, j'ai suffisamment d'énergie pour mes activités de loisirs. **inversé**	D'accord	**1**
9	Avec le temps, je peux me sentir déconnecté(e) de ce type de travail.	D'accord	**2**
10	C'est le seul type de travail que je peux m'imaginer faire. **inversé**	D'accord	**1**
11	J'avais plus d'enthousiasme pour mon travail qu'aujourd'hui.	D'accord	**2**
12	Je trouve mon travail riche de sens et de signification. **inversé**	D'accord	**1**
13	Je me sens de plus en plus impliqué(e) dans mon travail. **inversé**	D'accord	**1**
14	Mon enthousiasme pour ce travail diminue.	D'accord	**2**
15	Je considère mon travail comme un défi positif. **inversé**	D'accord	**1**
16	Je développe une attitude négative envers le sens et l'utilité de mon travail.	D'accord	**2**

« Inversé » : ces questions sont comptées dans le sens contraire des autres.