

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

Questions

	Jamais	Rarement	Parfois	Souvent	Toujours
<i>Épuisement</i>					
Au travail, je me sens épuisé (e) mentalement.	<input type="checkbox"/>				
Tout ce que je fais au travail me demande beaucoup d'efforts.	<input type="checkbox"/>				
Après une journée au travail, il m'est difficile de retrouver mon énergie.	<input type="checkbox"/>				
Au travail, je me sens épuisé physiquement.	<input type="checkbox"/>				
Quand je me lève le matin, je manque d'énergie pour commencer une nouvelle journée de travail.	<input type="checkbox"/>				
Je veux être actif/ve au travail, mais il m'est impossible d'y arriver.	<input type="checkbox"/>				
Quand je fais beaucoup d'efforts au travail, je me fatigue plus que d'habitude.	<input type="checkbox"/>				
A la fin de ma journée de travail, je me sens épuisé et vidé mentalement.	<input type="checkbox"/>				
<i>Distance mentale</i>					
J'ai du mal à être enthousiaste à propos de mon travail.	<input type="checkbox"/>				
Au travail, je ne réfléchis pas à ce que je fais et je fonctionne en pilote automatique.	<input type="checkbox"/>				
Je ressens une profonde aversion pour mon travail.	<input type="checkbox"/>				
Je ressens de l'indifférence à propos de mon travail.	<input type="checkbox"/>				
Je ne pense pas que les autres accordent de l'importance à mon travail.	<input type="checkbox"/>				
<i>Déficience cognitive</i>					
Au travail, j'ai du mal à rester attentif/ve.	<input type="checkbox"/>				
Au travail, il m'est difficile de penser de manière claire.	<input type="checkbox"/>				
J'oublie des choses et je suis distrait/e au travail.	<input type="checkbox"/>				
Quand je travaille, j'ai du mal à me concentrer.	<input type="checkbox"/>				

Je fais des erreurs dans mon travail car mon esprit est ailleurs.	<input type="checkbox"/>				
Déficience émotionnelle					
Au travail, je me sens incapable de contrôler mes émotions.	<input type="checkbox"/>				
Je ne me reconnais pas dans mes réactions émotionnelles au travail.	<input type="checkbox"/>				
Quand je suis au travail, je deviens irritable quand les choses ne se passent pas comme je voudrais.	<input type="checkbox"/>				
Il m'arrive d'être en colère ou triste au travail sans vraiment savoir pourquoi.	<input type="checkbox"/>				
Au travail, il m'arrive de réagir avec excès sans en avoir l'intention.	<input type="checkbox"/>				
	Jamais	Rarement	Parfois	Souvent	Toujours
Plaintes psychique					
J'ai du mal à m'endormir ou je me réveille en pleine nuit.	<input type="checkbox"/>				
J'ai tendance à m'inquiéter.	<input type="checkbox"/>				
Je me sens tendu et stressé.	<input type="checkbox"/>				
Je me sens anxieux et/ou je souffre d'attaques de panique.	<input type="checkbox"/>				
Le bruit et la foule me dérangent.	<input type="checkbox"/>				
Plaintes psychosomatiques					
Je souffre de palpitations et de douleurs de poitrine.	<input type="checkbox"/>				
Je souffre de douleurs d'estomac et/ou intestinales.	<input type="checkbox"/>				
Je souffre de migraines.	<input type="checkbox"/>				
Je souffre de douleurs musculaires, par exemple dans le cou, l'épaule ou le dos.	<input type="checkbox"/>				
Je tombe souvent malade.	<input type="checkbox"/>				