

Annexe 6 : Questionnaire de Limoges et Caron (Limoges, 2001)

ITEM	AFFIRMATION	EN ACCORD			EN DÉSACCORD		
1	Vous vous sentez bien dans vos activités professionnelles.	+1			-1		
2	Vous vous donnez des moyens pour rendre ou garder vos activités professionnelles agréables.	+1			-1		
3	Vos activités professionnelles vous permettent encore de croître personnellement.	-1	+1		-1	-1	
4	Le plus souvent, vous souffrez d'ennui dans votre vie professionnelle.	+1			-1		
5	Vous êtes vraiment engagé dans votre vie professionnelle parce qu'elle a de l'importance pour vous.	+1		+1	+1		
6	L'équilibre entre vos moments de travail et ceux de détente se fait principalement (Une seule réponse): a) chaque jour ou b) chaque semaine ou c) chaque mois ou d) à peine une fois ou deux par an.		+2				
		+1	+1	+1			
		+2	-1	+2			
			-2				
7	Actuellement, vous vous sentez épuisé par rapport au travail.				+1		
8	Au travail, vous avez l'impression de donner plus aux autres et à votre environnement que ce que vous en recevez.				+1		
9	Vous veillez à soigner votre vie personnelle en dépit des pressions reliées au travail.	+1			-1		
10	Il vous arrive souvent de vous remettre en question, de chercher les causes de ce que vous vivez au travail.	+1					
11	Vous êtes satisfait dans vos activités professionnelles.	-1	+1		+1	-1	
12	Vous n'avez pas une très bonne estime de vous-même quant à votre vie professionnelle.	+1			+1	-1	+1 -1
13	Actuellement, vous avez de la difficulté à rester à ne rien faire.				+1		
14	Vous ne vous culpabilisez pas pour un écart de conduite dans le maintien de votre vie professionnelle.	+1			-1		

15	Vous avez tendance à prendre du recul lorsque vous vivez une difficulté au travail.	+1	+1
16	Généralement, vous savez vous affirmer par des paroles et des attitudes, y compris au travail.	+1	-1
17	Au travail, vous savez être fier de vous et vous estimer capable de reconnaître vos forces et bons coups.	+1	
18	Au cours des trois dernières années, vous avez pris moins de congés professionnels qu'il vous est permis d'en prendre.	+1	-1
19	Vos activités professionnelles sont devenues routinières et monotones.	+1	
20	Professionnellement, vous êtes du genre à constamment faire de la fuite en avant.	+1	
21	Lorsque vous vivez des difficultés, il vous arrive de consommer avec excès : alcool, drogue, caféine, nicotine.	+1	
22	Lorsque vous vivez des difficultés au travail, vous ne les laissez pas devenir obsédantes pour vous-même.	+1	+1
23	Lorsque vous en avez besoin, vous demandez de l'aide aux autres, ne cherchant pas à tout régler seul.	+1	+1 +1
24	Vous savez décrocher de vos activités professionnelles afin de faire autre chose.	+2	+2
25	Vous avez tendance à prendre soin de vous au travail dès que vous en éprouvez le besoin.	+1	+1
26	Il vous arrive de faire le point sur vos activités professionnelles, voir ce qui est accompli, ce qui reste à faire et d'agir conséquemment.	+1	
27	Votre vie professionnelle vous procure encore des défis.	-1 +1	+1 -1
28	Vous avez au moins 4 de ces symptômes suivants : a) fatigue chronique, b) faible concentration, c) perte de confiance en vous-même, d) faible rendement même avec beaucoup d'efforts, e) irritabilité, f) rire difficile, g) perte d'intérêt, h) trouble physique (insomnie, ulcères, anxiété, poids fluctuant).	+2	
29	Au travail, vous préférez utiliser de vieilles pratiques plutôt que d'en apprendre de nouvelles.	+1	-1
30	Vous êtes attentif aux signaux que vous donne votre corps et tentez d'y remédier le plus tôt possible.	+1	+1
31	Globalement, vos activités professionnelles vous laissent insatisfait.	+1 -1	
32	Insatisfait au travail, vous avez décidé d'en faire moins.	+1	
33	Vous êtes motivé par l'acquisition de biens matériels : chaîne stéréo, auto, maison, fonds de retraite, etc.	+1	
34	Vos activités professionnelles ne prennent pas toute la place; dans la vie vous avez d'autres projets et activités.	+1	-1 +1
35	Vous vous impatientez pour faire la queue, par exemple devant un service.	+1	
36	De façon habituelle, vous savez savourer l'instant présent; vivre ici et maintenant.	+1	

37	Vous ressentez de la frustration dans vos activités professionnelles.	+1	+1	
38	Vous constatez que vous êtes en train de vous laisser aller professionnellement.	+1		
39	Ces temps-ci, vous avez tendance à parler très vite au travail.		+1	
40	Vous trouvez que votre environnement et les autres vous donnent beaucoup plus que vous leur en donnez.	+1		
41	Vous savez contrôler vos émotions (stress, impulsions, etc.) sans les nier, ni les laisser vous envahir.		+1	
42	Généralement, vous êtes capable d'équilibrer vos dépenses d'énergie.	+1		
43	Comme vous êtes capable de dire oui, vous vous permettez de dire non à l'occasion.	+1		+1 +1
44	Vous savez exprimer adéquatement votre colère.	+1		+1
45	Vous avez tendance à régler les choses au fur et à mesure, en les évaluant et en les exprimant.	+1		
46	Par rapport à votre vie professionnelle, vous vous sentez impuissant ou désespéré.		+1	
47	Professionnellement, vous avez l'impression que l'herbe est toujours plus verte ailleurs.	-1	+1	
48	Vous pratiquez régulièrement et de façon intensive une activité physique.	+1		
49	Il vous arrive d'interrompre vos relations pour vous consacrer à votre vie professionnelle.	+1		+1
50	Vous faites régulièrement plus d'une chose à la fois.		+1	
51	Vous innovez dans votre vie professionnelle, cherchant de nouvelles façons de faire et de nouveaux projets à réaliser.	+1	+1	
52	Vous n'hésitez pas à vous renseigner auprès des collègues, à leur demander de l'information.	+1		+1 +1
53	Vous vous impliquez régulièrement dans des activités sociales.	+1		+1
54	Vous continuez à vous perfectionner de façon régulière.	+1	+1	+1
55	Vous vous sentez compétent dans votre domaine professionnel.	+1	+1	+1
56	Vous n'avez vraiment personne à qui parler de vos préoccupations.		+1	+1
57	Vous prospectez les opportunités de carrière dans votre milieu et faites des contacts en conséquence.		+1	
58	Ce sont les loisirs, amis et parents qui prennent le plus de place dans votre vie.	+1		
59	Actuellement, vous vous épanouissez dans vos activités professionnelles.	+1		-1
60	Vous utilisez régulièrement l'humour dans la gestion de votre vie professionnelle.	+1		
61	Vous aimez ce que vous faites au travail.	+1		

62	(Choisissez une seule option) Vos activités professionnelles visent surtout a) votre réalisation professionnelle, b un bon revenu, c) un statut adéquat, d) de belles relations interpersonnelles, e) une gestion adéquate de votre temps et de vos déplacements, f) à donner un sens à votre vie, g) à vous assurer un rôle significatif.	+2	+1	
63	Vous évitez d'entreprendre des projets ou des activités par crainte d'échouer.	+1		
64	Quand quelqu'un s'exprime lentement, vous avez tendance à lui mettre les mots dans la bouche.		+1	
65	Il vous arrive de plus en plus souvent de vous absenter du travail.	+1		
66	Vous avez certaines croyances philosophiques ou spirituelles qui vous aident à gérer votre carrière.		+1	
67	Particulièrement au travail, vous vous sentez menacé par la critique.	+1	+1	
68	Vous vivez de l'agacement lorsque l'on vous interrompt dans le cours d'une activité importante.			
69	(Ne choisissez qu'une seule réponse.) Quand vous pensez à votre travail, vous vous sentez :			
	a) bien,		+1	
	b) insatisfait,	+1		
	c) anxieux.		+3	
70	Particulièrement avec le travail, vous aimez rencontrer de nouvelles personnes.		+1	
71	Vous vous attardez davantage à vos échecs qu'à vos réussites.	+1	+1	
72	Vous croyez que vous vous retrouveriez rapidement du travail si vous perdiez celui-ci.		+1	+1 -1
73	Vous devez consacrer beaucoup de temps à votre travail afin d'en venir à bout.	+1	+2	-1
74	Au travail, vous êtes facilement remplaçable.	+1		
75	Professionnellement, vous savez assez bien ce que vous voulez pour les cinq prochaines années.	-1	+1	+1 -1
76	Vous appréciez qui vous êtes, y compris dans la sphère professionnelle.	-1	+1 -1	+1 -1 +1
77	Vous êtes à l'affût de tout ce qui est nouveau dans votre champ professionnel.	-1		+1
78	Vous avez l'impression de présentement vous brûler au travail.		+1	
79	Au travail, vous êtes conscient que vous en faites trop.		+1	
80	Vous refusez toujours de faire des heures supplémentaires.	+1		

81	Depuis quelque temps, vos activités professionnelles vous obsèdent.		+1	
82	Les nouvelles technologies vous font peur.	+1		
83	Physiquement, vous avez eu un sérieux avertissement dernièrement: attaque de panique, doute sur votre santé mentale, crise de larmes, etc.		+2	
84	Si on vous demande quelque chose, même si ce n'est pas urgent, vous le faites immédiatement.		+1	
85	Vous avez tendance à manger vite.		+1	
86	Vous vous sentez démotivé au travail.	+1		
87	Vous maintenez vos activités professionnelles essentiellement pour vous et non pour les autres.		+1	
88	Au travail, vous êtes toujours à l'heure, voire avant l'heure.		+1	
89	Vous savez fort bien que vous n'êtes pas parfait, y compris professionnellement.	+1	-1	-1 +1
90	Professionnellement, vous avez tendance à vous comparer aux autres.		+1	
91	Dans la sphère professionnelle, vous êtes compétitif et exigeant envers vous-même.		+1	
92	Particulièrement au travail, vous ne socialisez guère.	-1		+1
93	Vous admettez ouvertement vos faiblesses et limites professionnelles.		+1	
94	Au travail, vous êtes toujours en train de vous dépêcher.		+1	
95	Vous apportez régulièrement du travail à la maison en vue de le compléter.		+1	
96	Vous savez prendre soin de vous, vous faire plaisir, satisfaire vos besoins et désirs.		+1	
97	Vous vous préoccupez beaucoup de ce que les autres pensent de vous.		+1	
98	Vous avez de la difficulté à vous contenter d'une simple petite niche, bien définie, dans un milieu de travail.		+1	
99	Vous avez tendance à ramener les sujets de conversation à vos propres préoccupations.		+1	
100	Vous utilisez votre imaginaire, par exemple en faisant des visualisations, pour vous maintenir professionnellement.		+1	
101	Depuis un certain temps, vous vous sentez seul ou isolé.	-1	+1	
102	Vous structurez vos activités professionnelles en vous donnant des objectifs, des délais et des moyens de contrôle.	+2	+1	+1
103	Par rapport au développement de votre carrière, vous vous sentez sceptique ou indifférent.	-1	+1	
104	Vous continuez d'apprendre et de vous tenir à jour par rapport à votre champ d'expertise.	-1	+1	+1

105	Votre dernière activité structurée de perfectionnement remonte à plus d'un an.	+1		
106	Même au travail, il vous est facile d'être serein et de badiner.	+1		
107	Vous avez déjà occupé plus d'un plein emploi à la fois.		+1	
108	Surtout professionnellement, vous vous sentez au bout de votre rouleau.		+1	
109	Vous considérez qu'il est important de continuer à développer vos compétences professionnelles.	+1		+1 -1 +1
110	Vous pouvez vous relaxer sans grande difficulté.	+1	-1	-1 +1
111	Vous avez l'impression de plafonner dans votre vie professionnelle.	+1		
112	Vous avez hâte aux pauses, aux fins de semaine, aux vacances, à votre retraite.	+1		
113	Vous êtes beaucoup impliqué émotionnellement dans votre activité professionnelle.	+1		
114	Vous êtes du genre à vous investir énormément pour ensuite tomber à plat.		+1	
115	Vous avez fait le bon choix professionnel.	+1		
116	Vous sentez votre travail inutile.	+1		
117	Vous avez plusieurs ambitions professionnelles.	+1	+2	
118	Vous avez tendance à vouloir tout contrôler.		+1	
119	Les journées de travail semblent ne jamais se terminer.	+1	+1	
120	Vous aimez parler de votre activité professionnelle dans vos temps libres.		+1	
121	Vous sentez que vous exploitez votre potentiel dans votre activité professionnelle.	+1		
122	Vous aimeriez avoir plus de responsabilités.	+1		
123	Vous aimez rencontrer de nouvelles personnes.	+1		
124	Vous sentez qu'on vous apprécie dans votre milieu professionnel.	+1		
125	Vous êtes en train de devenir insensible aux gens.		+1	
126	Vous aimez travailler à la pression.		+1	
127	Vous aimez apprendre et utiliser de nouvelles méthodes de travail.	+1		+1
128	Au travail, vous avez tendance à refouler vos émotions, à ne pas vous exprimer.		+1	
129	Vous trouvez que votre activité professionnelle : a) exige trop de vos capacités, b) n'exige pas assez de vos capacités, c) répond bien à vos capacités.	+1	+1	+1

DANS CHAQUE COLONNE, FAITES LA SOMME EN TENANT COMPTE DES SIGNES	O	M	E	0	M	E
ENSUITE DANS CHAQUE COLONNE, INDIQUEZ LE NOMBRE DE O, DE M ET DE E. SI LE TOTAL EST NÉGATIF INSCRIRE O	0 =	M=	E=	O=	M=	E=

ENFIN CALCULEZ VOS POURCENTAGES SELON LA PROCÉDURE SUIVANTE : A) TOTAL DE O DIVISÉ PAR 40 B) TOALE DE M DIVISÉ PAR 57 C) TOTAL DE E DIVISÉ PAR 71	OBSOLES - CENCE	MAINTIEN	ÉPUISEMENT
---	--------------------	----------	------------