

Test d'inventaire de burnout de Maslach - Maslach Burnout Inventory (MBI)

Comment percevez-vous votre travail ?

Etes-vous épuisé(e) ?

Quelle est votre capacité à gérer votre relation aux autres ?

Où en êtes-vous sur votre degré d'accomplissement personnel ?

- Précisez la fréquence à laquelle vous ressentez la description des propositions suivantes en entourant le chiffre correspondant avec :
 - 0 = Jamais
 - 1 = Quelques fois par an, au moins
 - 2 = Une fois par mois, au moins
 - 3 = Quelques fois par mois
 - 4 = Une fois par semaine
 - 5 = Quelques fois par semaine
 - 6 = Chaque jour
- Additionnez les scores obtenus dans chacune des 3 dimensions proposées au bas du questionnaire. Voyez si ces scores sont à un degré « **faible** », « **modéré** » ou « **élevé** ».



	Jamais 0	Quelques fois par an, au moins 1	Une fois par mois, au moins 2	Quelques fois par mois 3	Une fois par semaine 4	Quelques fois par semaine 5	Chaque jour 6
01 - Je me sens émotionnellement vidé(e) par mon travail							
02 - Je me sens à bout à la fin de ma journée de travail							
03 - Je me sens fatigué(e) lorsque je me lève le matin et que j'ai à affronter une autre journée de travail							
04 - Je peux comprendre facilement ce que mes patients/clients/élèves ressentent							
05 - Je sens que je m'occupe de certains patients/clients/élèves de façon impersonnelle, comme s'ils étaient des objets							
06 - Travailler avec des gens tout au long de la journée me demande beaucoup d'effort							



	Jamais 0	Quelques fois par an, au moins 1	Une fois par mois, au moins 2	Quelques fois par mois 3	Une fois par semaine 4	Quelques fois par semaine 5	Chaque jour 6
07 - Je m'occupe très efficacement des problèmes de mes patients/clients/ élèves							
08 - Je sens que je craque à cause de mon travail							
09 - J'ai l'impression, à travers mon travail, d'avoir une influence positive sur les gens							
10 - Je suis devenu(e) plus insensible aux gens depuis que j'ai ce travail							
11 - Je crains que ce travail ne m'endurcisse émotionnellement							
12 - Je me sens plein(e) d'énergie							
13 - Je me sens frustré(e) par mon travail							
14 - Je sens que je travaille « trop dur » dans mon travail							



	Jamais 0	Quelques fois par an, au moins 1	Une fois par mois, au moins 2	Quelques fois par mois 3	Une fois par semaine 4	Quelques fois par semaine 5	Chaque jour 6
15 - Je ne me soucie pas vraiment de ce qui arrive à certains de mes patients/ clients/élèves							
16 - Travailler en contact direct avec les gens me stresse trop							
17 - J'arrive facilement à créer une atmosphère détendue avec mes patients/ clients/ élèves							
18 - Je me sens ragaillardi(e) lorsque dans mon travail j'ai été proche de patients/clients/ élèves							
19 - J'ai accompli beaucoup de choses qui en valent la peine dans ce travail							
20 - Je me sens au bout du rouleau							



	Jamais 0	Quelques fois par an, au moins 1	Une fois par mois, au moins 2	Quelques fois par mois 3	Une fois par semaine 4	Quelques fois par semaine 5	Chaque jour 6
21 - Dans mon travail, je traite les problèmes émotionnels très calmement							
22 - J'ai l'impression que mes patients/clients/élèves me rendent responsable de certains de leurs problèmes							

Total du Score d'Épuisement Professionnel (SEP)

Additionnez les scores que vous avez obtenus aux questions 01. 02. 03. 06. 08. 13. 14. 16. 20.

SEP =

Épuisement professionnel	SEP < 17	18 < SEP < 29	30 < SEP
	Degré faible	Degré modéré	Degré élevé

Total du Score Dépersonnalisation / Perte d'empathie (SD)

Additionnez les scores que vous avez obtenus aux questions 05. 10. 11. 15. 22.

SD =

Dépersonnalisation	SD < 5	6 < SD < 11	12 < SD
	Degré faible	Degré modéré	Degré élevé



Total du Score Accomplissement Personnel (SAP)

Additionnez les scores que vous avez obtenus aux questions 04. 07. 09. 12. 17. 18. 19. 21.

SAP =

	SAP < 33	34 < SAP < 39	40 < SAP
Accomplissement personnel	Degré faible	Degré modéré	Degré fort

DEGRÉ DE BURN OUT

Attention si vos scores SEP et SD se trouvent tous les deux dans le rouge ! Surtout si votre degré d'accomplissement est également dans le rouge !

SEP	L'épuisement professionnel (Burn Out) est typiquement lié au rapport avec un SEP travail vécu comme difficile, fatigant, stressant... Pour Maslach, il est différent d'une dépression car il disparaîtrait pendant les vacances.
SD	La dépersonnalisation, ou perte d'empathie, se caractérise par une baisse de considération positive à l'égard des autres (clients, collègues...), c'est une attitude où la distance émotionnelle est importante, observables par des discours cyniques, dépréciatifs, voire même par de l'indifférence.
SAP	L'accomplissement personnel est un sentiment « soupape de sécurité » qui assurerait un équilibre en cas d'épuisement professionnel et de dépersonnalisation. Il assure un épanouissement au travail, un regard positif sur les réalisations professionnelles.