**Test d’Inventaire de Burnout de Maslach – 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 Chaque jour ↓ ↓ 01 – Je me sens émotionnellement vidé(e) par mon travail 0 1 2 3 4 5 6 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 collègues /supérieurs ressentent 05 - Je sens que je m’occupe de certains clients/collègues 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 07 - Je m’occupe très efficacement des problèmes des autres personnes 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 15 - Je ne me soucie pas vraiment de ce qui arrive à certains de mes collègues 16 - Travailler en contact direct avec les gens me stresse trop 17 - J’arrive facilement à créer une atmosphère détendue avec mon entourage professionnel 18 - Je me sens ragaillardi(e) lorsque dans mon travail j’ai été proche de collègues 19 - J’ai accompli beaucoup de choses qui en valent la peine dans ce travail 20 - Je me sens au bout du rouleau 21 - Dans mon travail, je traite les problèmes émotionnels très calmement 22 - J’ai l’impression que mes collègues/collaboratrices-teurs me rendent responsable de certains de leurs problèmes

1

**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 =**

Epuisement Professionnel

SEP < 17 SEP 18 - 29 SEP > 30 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 SD 6 - 11 SD > 12

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 =**

Accomplissement Personnel

SAP < 33 SAP 34 - 39 SAP > 40 Degré faible Degré modéré Degré élevé

**Degré de Burnout**

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 travail

vécu comme difficile, fatiguant, stressant... Pour Maslach, il est différent d’une dépression car il disparaitra 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.

*Maslach, C et col. (2006). Burn-out : l’épuisement professionnel. Presses du Belvédère.*

2