

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						
	↓	0	1	2	3	4	5	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 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									

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	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 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.

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