

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 ?



Remplir le questionnaire

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

1	Je me sens émotionnellement vidé(e) par mon travail	0	1	2	3	4	5	6
2	Je me sens à bout à la fin de ma journée de travail	0	1	2	3	4	5	6
3	Je me sens fatigué(e) lorsque je me lève le matin et que j'ai à affronter une autre journée de travail	0	1	2	3	4	5	6
4	Je peux comprendre facilement ce que mes collègues /supérieurs ressentent	0	1	2	3	4	5	6
5	Je sens que je m'occupe de certains clients/collègues de façon impersonnelle, comme s'ils étaient des objets	0	1	2	3	4	5	6
6	Travailler avec des gens tout au long de la journée me demande beaucoup d'effort	0	1	2	3	4	5	6
7	Je m'occupe très efficacement des problèmes des autres personnes	0	1	2	3	4	5	6
8	Je sens que je craque à cause de mon travail	0	1	2	3	4	5	6
9	J'ai l'impression, à travers mon travail, d'avoir une influence positive sur les gens	0	1	2	3	4	5	6
10	Je suis devenu(e) plus insensible aux gens depuis que j'ai ce travail	0	1	2	3	4	5	6
11	Je crains que ce travail ne m'endurcisse émotionnellement	0	1	2	3	4	5	6
12	Je me sens plein(e) d'énergie	0	1	2	3	4	5	6
13	Je me sens frustré(e) par mon travail	0	1	2	3	4	5	6
14	Je sens que je travaille « trop dur » dans mon travail	0	1	2	3	4	5	6
15	Je ne me soucie pas vraiment de ce qui arrive à certains de mes collègues	0	1	2	3	4	5	6
16	Travailler en contact direct avec les gens me stresse trop	0	1	2	3	4	5	6
17	J'arrive facilement à créer une atmosphère détendue avec mon entourage professionnel	0	1	2	3	4	5	6
18	Je me sens ragaillardi(e) lorsque dans mon travail j'ai été proche de collègues	0	1	2	3	4	5	6
19	J'ai accompli beaucoup de choses qui en valent la peine dans ce travail	0	1	2	3	4	5	6
20	Je me sens au bout du rouleau	0	1	2	3	4	5	6
21	Dans mon travail, je traite les problèmes émotionnels très calmement	0	1	2	3	4	5	6
22	J'ai l'impression que mes collègues/collaboratrices-teurs me rendent responsable de certains de leurs problèmes	0	1	2	3	4	5	6

Additionnez les scores obtenus dans chacune des 3 dimensions proposées. Voyez si ces scores sont à un degré « faible », « modéré » ou « élevé ».

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	< 17	18 - 29	> 30
Épuisement professionnel	Degré faible	Degré modéré	Degré élevé

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.

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

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

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

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.

Total du Score Accomplissement Personnel (SAP)

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

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

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.

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.**

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