

Test d'Inventaire de Burnout de Maslach – MBI

<p>Répondez de manière la plus honnête et spontanée possible pour que les résultats soient représentatifs.</p> <p>Indiquez la fréquence à laquelle vous ressentez ce qui est décrit à chaque item.</p> <p>Entourer le chiffre correspondant à votre réponse</p>	Jamais	Quelquefois par année au moins	Une fois par mois au moins	Quelques fois par mois	Une fois par semaine	Quelques fois par semaine	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 mon entourage professionnel ressent	0	1	2	3	4	5	6
5. Je sens que je m'occupe de certains patients/clients/collègues/ supérieurs 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 au 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 ragaillard(e) lorsque dans mon travail j'ai été proche de mes patients/clients/collègues/ supérieurs.	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 patients/clients/collègues/ supérieurs me rendent responsable de certains de leurs problèmes.	0	1	2	3	4	5	6



Calcul des résultats

Total du Score d'Épuisement Professionnel =

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

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

Total du Score Dépersonnalisation / Perte d'empathie =

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

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

Total du Score Accomplissement Personnel =

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

Accomplissement personnel	score < 33 Degré élevé	score 34 - 39 Degré modéré	score > 40 Degré bas
------------------------------	----------------------------------	-------------------------------	-------------------------

Des scores modérés, voire élevés, sont le signe d'un burn-out en train de s'installer.

Si vous avez obtenu un score élevé aux deux premières échelles et un score faible à la dernière : vous vous sentez épuisé(e) professionnellement en ce moment

Si vous avez obtenu un score faible aux deux premières échelles et un score élevé à la dernière : vous êtes loin d'être épuisé(e).

L'épuisement professionnel est lié au rapport avec le travail vécu comme difficile, fatiguant, stressant... Selon Maslach, il est différent d'une dépression car il disparaît pendant les vacances.

La dépersonnalisation se caractérise par une distance émotionnelle La personne se désengage de son travail, de la structure dans laquelle elle évolue. Elle est cynique, négative, dure, détachée, vis-à-vis de son travail et des personnes (collègues, encadrement, clients, patients, etc.).

L'accomplissement personnel est un sentiment « soupape de sécurité » qui assurerait un équilibre en cas d'épuisement professionnel et de dépersonnalisation. Il garantit un épanouissement au travail, une valorisation de soi et un sentiment d'efficacité et de confiance en soi.