

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 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 03 - 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 |
| 04 - Je peux comprendre facilement ce que mes patients/clients/élèves ressentent | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 05 - Je sens que je m'occupe de certains patients/clients/élèves de façon impersonnelle, comme s'ils étaient des objets | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 06 - Travailler avec des gens tout au long de la journée me demande beaucoup d'effort | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 07 - Je m'occupe très efficacement des problèmes de mes patients/clients/élèves | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 08 - Je sens que je craque à cause de mon travail | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 09 - 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 patients/clients/élèves | 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 mes patients/clients/élèves | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 18 - Je me sens ragaillard(e) lorsque dans mon travail j'ai été proche de patients/clients/élèves | 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/élèves me rendent responsable de certains de leurs problèmes | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |

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 < à 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 < à 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 =

| | | | |
|---------------------------|--------------|---------------|-------------|
| Accomplissement Personnel | SAP < à 33 | 34 < SAP < 39 | 40 < SAP |
| | Degré faible | Degré modéré | Degré élevé |

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 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. |

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

AUTO DIAGNOSTIC Echelle MBI (Maslach Burn Out Inventory)

Le burn out est un épuisement professionnel, à la fois physique et mental, qui atteint surtout des personnes qui aident les autres : les soignants, les enseignants, les travailleurs sociaux, etc. Le test d'inventaire de Burn Out de Maslach et Jackson est un des modèles descriptifs du burn out, qui évalue l'atteinte psychologique au travail en étudiant les conséquences du stress chronique. La version originale du MBI, Maslow Burnout Inventory comporte 22 questions qui permettent d'explorer 3 dimensions : l'épuisement, la déshumanisation ou dépersonnalisation, et son degré d'accomplissement personnel au travail. Ce questionnaire est celui qui est le plus utilisé.

| | Jamais 0 | Quelques fois par an 1 | Une fois par mois 2 | Quelques fois par mois 3 | Une fois par semaine 4 | Quelques fois par semaine 5 | Chaque jour 6 |
|--|-------------|---------------------------------|---------------------------|-----------------------------------|---------------------------------|-----------------------------------|---------------------|
| 1-Je me sens émotionnellement vidé(e) par mon travail | | | | | | | |
| 2-Je me sens à bout à la fin de ma journée de travail | | | | | | | |
| 3-Je me sens fatigué(e) lorsque je me lève le matin et que j'ai à affronter une autre journée de travail | | | | | | | |
| 4-Je peux comprendre facilement ce que mes patients ressentent | | | | | | | |
| 5-Je sens que je m'occupe de certains patients de façon impersonnelle comme s'ils étaient des objets | | | | | | | |
| 6-Travailler avec des gens tout au long de la journée me demande beaucoup d'effort | | | | | | | |
| 7-Je m'occupe très efficacement des problèmes de mes patients | | | | | | | |
| 8-Je sens que je craque à cause de mon travail | | | | | | | |
| 9-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 patients | | | | | | | |
| 16-Travailler en contact direct avec les gens me stresse trop | | | | | | | |
| 17-J'arrive facilement à créer une atmosphère détendue avec mes patients | | | | | | | |
| 18-Je me sens ragaillardi(e) lorsque dans mon travail j'ai été proche de mes patients | | | | | | | |
| 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 patients me rendent responsable de certains de leurs problèmes | | | | | | | |

GRILLE D'ANALYSE

Épuisement professionnel :

| Questions | Score |
|-----------|-------|
| 1 | |
| 2 | |
| 3 | |
| 6 | |
| 8 | |
| 13 | |
| 14 | |
| 16 | |
| 20 | |

Dépersonnalisation :

| Questions | Score |
|-----------|-------|
| 5 | |
| 10 | |
| 11 | |
| 15 | |
| 22 | |

Accomplissement personnel :

| Questions | Score |
|-----------|-------|
| 4 | |
| 7 | |
| 9 | |
| 12 | |
| 17 | |
| 18 | |
| 19 | |
| 21 | |

Total épuisement professionnel :

Total dépersonnalisation :

Total accomplissement personnel :

RESULTATS :

Épuisement professionnel :

total inférieur à 17 : burn out bas
total compris entre 18 et 29 : burn out modéré
total supérieur à 30 : burn out élevé

Dépersonnalisation :

total inférieur à 5 : burn out bas
total entre 6 et 11 : burn out modéré
total supérieur à 12 : burn out élevé

Accomplissement personnel :

total supérieur à 40 : burn out bas
total compris entre 34 et 39 : burn out modéré
total inférieur à 33 : burn out élevé

Un score élevé aux deux premières échelles et un score faible à la dernière signe un épuisement professionnel

*Source : travaux de l'INRS

Les résultats de cet autodiagnostic n'ont aucune valeur clinique. Ils sont une invitation à prendre un temps de réflexion sur son propre rapport à sa profession, et sur les aménagements, les mesures correctives ou les accompagnements à mettre en œuvre.