

L'inventaire de burn-out de Maslach (MBI)

Pour le remplir :

- 0 : Jamais
- 1 : Quelques fois par année 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

Item	Fréquence
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 nouvelle journée de travail	0 1 2 3 4 5 6
4. Je peux comprendre facilement ce que mes malades ressentent	0 1 2 3 4 5 6
5. Je sens que je m'occupe de certains malades 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'efforts	0 1 2 3 4 5 6
7. Je m'occupe très efficacement des problèmes de mes malades	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 malades	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 malades	0 1 2 3 4 5 6
18. Je me sens ragillard(e) lorsque dans mon travail, j'ai été proche de mes malades	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 malades me rendent responsable de certains de leurs problèmes	0 1 2 3 4 5 6

Répartition des 22 questions :

Epuisement émotionnel : questions 1, 2, 3, 6, 8, 13, 14, 16, 20

Degré de burn-out :

Total inférieur à 17 : bas

entre 18 et 29 : modéré

supérieur à 30 : élevé

Dépersonnalisation : questions 5, 10, 11, 15, 22

Degré de burn-out :

Total inférieur à 5 : bas

entre 6 et 11 : modéré

supérieur à 12 : élevé

Accomplissement personnel : questions 4, 7, 9, 12, 17, 18, 19, 21

Degré de burn-out :

Total supérieur à 40 : bas

entre 34 et 39 : modéré

inférieur à 36 : élevé

Questionnaire CBI (libre de droits)

Exploration des trois dimensions du burnout: l'épuisement personnel, l'épuisement professionnel et l'épuisement relationnel.

ATTENTION

Si ce test est réputé être un bon outil de prévention et de diagnostic, il s'agit d'une auto-évaluation de votre état d'épuisement professionnel qui n'a en aucun cas valeur de diagnostic médical. Seul un médecin est habilité à qualifier votre état de santé. Nous vous invitons à effectuer ce test si vous souhaitez évaluer la nécessité de consulter un médecin.

Questionnaire

Le sens du mot « client » selon votre activité, exemples :

Si vous faites partie du corps médical : patient

Si vous êtes travailleur social : bénéficiaires

Si vous êtes professeur : élèves et parents d'élèves

Si vous êtes formateur : stagiaires

N°	Question	Jamais / Presque jamais	Rarement	Parfois	Souvent	Tout le temps
1	Je suis fatigué(e)					
2	Je suis physiquement épuisé(e)					
3	Je suis émotionnellement épuisé(e)					
4	Je me dis que je n'en peux plus					
5	Je me sens vidé(e)					
6	Je me sens faible et susceptible de tomber malade					
10	Je me sens vidé(e) à la fin d'une journée de travail					
11	En me levant, je me sens déjà épuisé(e) à l'idée d'une autre journée de travail ...					
12	Chaque heure de travail me paraît éprouvante ...					
13	Je manque d'énergie dans les activités de loisir avec ma famille et mes amis ...					
18	Travailler avec mes clients me fatigue ...					

19	Je me demande combien de temps je tiendrai encore dans ce travail avec les clients ...					
----	--	--	--	--	--	--

N°	Question	Très faible	Faible	Moyen	Elevé	Très élevé
7	Mon travail est émotionnellement épuisant à un degré					
8	Mon travail m'épuise à un degré					
9	Mon travail me frustre à un degré					
14	Travailler avec mes clients m'est difficile à un degré ...					
15	Travailler avec mes clients est frustrant à un degré ...					
16	Travailler avec mes clients m'épuise à un degré					
17	Considérant ce que je donne à mes clients, leur retour me déçoit à un degré ...					

Vos résultats - compter vos points

Jamais ou presque jamais / Très faible	0 point
Rarement / Faible	1 point
Parfois / Moyen	2 points
Souvent / Elevé	3 points
Tout le temps / Très élevé	4 points

Dimension 1 - Épuisement personnel

Interprétation

Questions n°1-2-3-4-5-6

Pas d'inquiétude (Score inférieur à 13)

Vous ne semblez présenter que peu ou pas de symptômes d'épuisement personnel.

Vigilance (Score compris entre 13 et 17)

Un ou plusieurs symptômes d'épuisement personnel paraissent préoccupants

Alerte (Score supérieur à 17)

Vous êtes physiquement et psychologiquement épuisé(e)

Des facteurs indépendants de votre activité professionnelle peuvent être à l'origine de votre état de fatigue physique et mentale.

Dimension 2 - Épuisement professionnel

Interprétation

Questions 7-8-9-10-11-12-13

Pas d'inquiétude (Score inférieur à 15)

Vous ne semblez présenter que peu ou pas de symptômes d'épuisement professionnel.

Vigilance (Score compris entre 15 et 19)

Un ou plusieurs symptômes d'épuisement professionnel paraissent préoccupants.

Alerte (Score supérieur à 19)

Votre travail semble vous épuiser physiquement et mentalement

Dimension 3 - Épuisement relationnel

Interprétation

Questions 14-15-16-17-18-19

Pas d'inquiétude (Score inférieur à 13)

Vous ne semblez présenter que peu ou pas de symptômes d'épuisement dans la relation avec vos clients.

Vigilance (Score compris entre 13 et 17)

Un ou plusieurs symptômes d'épuisement relationnel paraissent préoccupants.


Alerte (Score supérieur à 17)

Les relations professionnelles avec vos clients vous épuisent physiquement et mentalement.

Note

Si votre score est élevé sur une seule dimension (personnelle - professionnelle - relationnelle) il est possible que votre difficulté soit juste ponctuelle. Il est alors préconisé de chercher à la comprendre et à la solutionner, de façon à éviter qu'elle n'envahisse les autres dimensions.

Si votre score est élevé dans 2 ou 3 des dimensions, c'est le signe que vous avez atteint un état d'épuisement professionnel dont il est urgent de se préoccuper. Parlez-en à votre médecin.



Echelle d'engagement au travail (UWES) ©

Lisez chaque sentiment que vous éprouvez à l'égard de votre travail et dites si vous éprouvez ce sentiment. Si vous n'avez jamais éprouvé ce sentiment, entourez le chiffre '0' (zero). Si vous éprouvez ce sentiment, indiquez quelle est la fréquence en entourant le chiffre entre '1' et '6' qui vous correspond le mieux.

	Presque jamais	Rarement	Quelquefois	Souvent	Très souvent	Toujours
0	1	2	3	4	5	6
Jamais	Quelques fois par an ou moins	Une fois par mois ou moins	Quelques fois par mois	Une fois par semaine	Quelques fois par semaine	Tous les jours

VIGUEUR

La vigueur est évaluée au moyen des six éléments suivants, qui se rapportent à des niveaux élevés d'énergie et de résilience, à la volonté d'investir des efforts, à la fatigue, et à la persistance face aux difficultés.

1. Au travail, je sens une énergie débordante
2. Au travail, je me sens fort et vigoureux
3. Quand je me lève le matin, j'ai envie d'aller au travail
4. Je peux continuer à travailler très longtemps à la fois
5. Au travail, je suis très résistant, mentalement
6. Je persévère toujours dans mon travail, même lorsque les choses ne se passent pas bien

Ceux qui ont une grande vigueur ont généralement beaucoup d'énergie, de zeste et d'endurance au travail, tandis que ceux qui ont une faible vigueur ont moins d'énergie, d'enthousiasme et d'endurance pour leur travail.

DÉVOUEMENT

Le dévouement est évaluée à l'aide de cinq éléments qui se rapportent au fait de tirer un sens de l'importance de son travail, de se sentir enthousiaste et fier de son travail et de s'inspirer et de le mettre au défi.

1. Je trouve le travail que je fais plein de sens et de but
2. Je suis enthousiasmé par mon travail
3. Mon travail m'inspire
4. Je suis fier du travail que je fais
5. Pour moi, mon travail est difficile

Ceux qui se distinguent par leur dévouement s'identifient fortement à leur travail, car celui-ci est perçu comme significatif, stimulant et stimulant. En outre, ils se sentent

généralement enthousiastes et fiers de leur travail. Ceux qui obtiennent un score faible ne s'identifient pas à leur travail car ils ne le perçoivent pas comme significatif, inspirant ou stimulant; de plus, ils ne se sentent ni enthousiastes ni fiers de leur travail.

ABSORPTION

L'absorption se mesure à l'aide de six critères: être totalement et heureusement immergé dans son travail et avoir des difficultés à s'en détacher pour que le temps passe vite et que l'on oublie tout le reste.

1. Le temps passe vite quand je travaille
2. Quand je travaille, j'oublie tout le reste autour de moi
3. Je me sens heureux quand je travaille intensément
4. Je suis immergé dans mon travail
5. Je suis emporté quand je travaille
6. Il est difficile de me détacher de mon travail

Ceux qui ont un fort taux d'absorption ont le sentiment d'être généralement absorbés par leur travail, se sentent immergés dans leur travail et ont du mal à s'en détacher car cela les emporte. En conséquence, tout le reste est oublié et le temps semble voler. Ceux qui ont un faible taux d'absorption ne se sentent pas absorbés ni immergés dans leur travail, ils n'ont pas de difficulté à s'en détacher ni à oublier tout ce qui les entoure, y compris le temps.