

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

4 = Une fois par semaine

1 = Quelques fois par an, au moins

5 = Quelques fois par semaine

2 = Une fois par mois au moins

6 = Chaque jour

3 = Quelques fois par mois

↓ Jamais

		0	1	2	3	4	5	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 clients ressentent							
5	Je sens que je m'occupe de certains clients 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 clients							
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 clients							
16	Travailler en contact direct avec les gens me stresse trop							
17	J'arrive facilement à créer une atmosphère détendue avec mes clients							
18	Je me sens ragaillardi(e) lorsque dans mon travail j'ai été proche de clients							
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 clients me rendent responsable de certains de leurs problèmes							

Trois dimensions

1. Epuisement Professionnel

Impression d'être physiquement et émotionnellement « vidé »

Se sentir démotivé, frustré

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.

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

Résultats

- Inférieur à 18 degré faible
- Inférieur à 30 degré modéré
- Au dessus de 30 degré élevé

2. Dépersonnalisation / Perte d'empathie

Mise à distance, détachement, cynisme...agressivité

La dépersonnalisation est la perte du rapport humain à l'autre, la difficulté ou l'incapacité à ressentir l'autre.

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.

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

Résultats

- Inférieur à 6 degré faible
- Inférieur à 12 degré modéré
- Au dessus de 12 degré élevé

3. Accomplissement personnel

Autonomie, valorisation personnelle à travers le travail, estime de soi...

L'accomplissement personnel est le retour positif de l'investissement professionnel.
Le travail est un lieu et un facteur de développement personnel.

L'accomplissement personnel est un sentiment « soupape de sécurité » qui assure un équilibre en cas d'épuisement professionnel et de dépersonnalisation.

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

Résultats

- Inférieur à 32 degré faible
- Inférieur à 40 degré modéré
- Au dessus de 40 degré élevé