

Évaluer son burnout (1/2)

Échelle MBI – Maslach Burnout Inventory



	Jamais	Quelques fois par an	Une fois par mois	Quelques fois par mois	Une fois par semaine	Quelques fois par semaine	Chaque jour
1-Je me sens émotionnellement vidé.e par mon travail.							
2-Je me sens à bout de force 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 nouvelle journée de travail.							
4-Je peux facilement comprendre les besoins des personnes avec lesquelles je travaille.							
5-Je sens que je m'occupe de certains patients/clients/élèves 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 me sens très efficace au travail.							
8-Je sens que je craque à cause de mon travail.							
9-Je sens que mon travail à un impact positif sur les gens.							
10-Je suis devenu.e plus insensible aux gens depuis que j'ai ce travail.							
11-Je me sens de plus en plus détaché.e de ce travail.							

Évaluer son burnout (2/2)

Échelle MBI – Maslach Burnout Inventory



	Jamais	Quelques fois par an	Une fois par mois	Quelques fois par mois	Une fois par semaine	Quelques fois par semaine	Chaque jour
12-Je me sens bien quand j'accomplis des tâches au travail.							
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/clients/élèves.							
16-Je me sens tendu.e ou stressé.e à cause de mon travail.							
17-J'arrive facilement à créer une atmosphère détendue avec mes patients/clients/élèves.							
18-Je me sens capable de résoudre les problèmes que je rencontre au travail.							
19-Je sens que je fais du bon travail au quotidien.							
20-Je me sens épuisé.e par mon travail.							
21-Je réussis à rendre mon travail intéressant.							
22-Je me demande si mon travail a un sens.							

CALCUL ET INTERPRETATION DES RESULTATS :

Chaque réponse est associée à un score spécifique, comme suit :

	Jamais	Quelques fois par an	Une fois par mois	Quelques fois par mois	Une fois par semaine	Quelques fois par semaine	Chaque jour
Score	0	1	2	3	4	5	6

Ces scores sont ensuite additionnés pour chaque sous-échelle (épuisement émotionnel, dépersonnalisation, accomplissement personnel) afin d'obtenir les scores finaux pour chaque dimension.

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

Total épuisement émotionnel :

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

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

Total dépersonnalisation :

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

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

Total 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

Interprétation Globale

Un score élevé en épuisement émotionnel et en dépersonnalisation, combiné à un score faible en accomplissement personnel, indique généralement un niveau élevé de burnout.