

## 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.