

# Test d'inventaire de Burnout de Maslach

proposé par Léticia GRANGER,  
coach professionnelle - experte santé mentale

Vous avez besoin d'aide ? Ne restez pas isolé(e).

Je vous accompagne dans le dépassement du burnout.  
En complément de votre suivi médical et/ou de votre  
thérapie,  
le coaching vous permettra de ré-apprendre à vous  
connaître, de reprendre confiance en vous, de nourrir votre  
estime de vous-même.  
Ensemble et à votre rythme, nous avancerons sur le chemin  
de votre reconstruction personnelle et professionnelle.

Un premier pas vers vous...

©Léticia GRANGER  
[www.renetrecoaching.com](http://www.renetrecoaching.com)  
06 33 18 60 24  
[leticiagranger.contact@gmail.com](mailto:leticiagranger.contact@gmail.com)



## Test d'inventaire de Burnout de Maslach

proposé par Léticia GRANGER,  
coach professionnelle - experte santé mentale

### ATTENTION

Les tests n'ont d'autre vocation que de vous permettre une auto-évaluation prudente de votre état d'épuisement professionnel. Le résultat n'a en aucun cas valeur de diagnostic médical. Il peut vous renseigner quant à l'opportunité de chercher une aide médicale et/ou psychothérapeutique.

Vous vous sentez épuisé(e) par le travail ? Vous ne trouvez plus de sens à votre situation professionnelle ? Vous avez perdu votre motivation ? Vous êtes en arrêt maladie ? Vous ne vous sentez pas accompli(e) personnellement ? Votre relation aux autres vous semble détériorée ?

Je vous propose de réaliser ce test scientifique d'évaluation du burnout, créé par Christina Maslach, psychologue et chercheuse américaine. *Maslach, C et col. (2006). Burn-out : l'épuisement professionnel. Presses du Belvédère.*

Le Maslach Burnout Inventory (MBI) comporte 22 questions faisant référence à trois dimensions de la maladie :

- L'épuisement émotionnel
- La dépersonnalisation de la relation
- L'accomplissement personnel

Prenez un temps au calme, un papier et un crayon.

Répondez en toute honnêteté aux 22 questions.

Précisez la fréquence à laquelle vous ressentez la description des propositions suivantes en entourant le chiffre correspondant.

**Remplacez le mot "malade" par "client/patient/usager/collègue" en fonction de votre situation.**

Additionnez les scores obtenus dans chacune des 3 dimensions proposées au bas du questionnaire. Vos scores sont-ils à un degré « faible », « modéré » ou « élevé » ?



## - Test d'inventaire de Burnout de Maslach -

| Indiquez la fréquence à laquelle vous ressentez ce qui est décrit à chaque item.<br>Entourer le chiffre correspondant à votre réponse | Jamais | Quelquefois par année au moins | Une fois par mois au moins | Quelques fois par mois | Une fois par semaine | Quelques fois par semaine | Chaque jour |
|---|--------|--------------------------------|----------------------------|------------------------|----------------------|---------------------------|-------------|
| 1. Je me sens émotionnellement vidé 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 autre 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'effort   | 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 au 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 ragaillardi(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           |



## Test d'inventaire de Burnout de Maslach

Le Maslach Burnout Inventory (MBI) comporte 22 questions faisant référence à 3 dimensions de la maladie :

L'épuisement émotionnel  
La dépersonnalisation de la relation  
L'accomplissement personnel

Répondez en toute honnêteté aux 22 questions.  
Précisez la fréquence à laquelle vous ressentez la description des propositions suivantes, en entourant le chiffre correspondant. **Remplacez le mot "malade" par "client/patient/usager/collègue" en fonction de votre situation.**

Additionnez les scores obtenus dans chacune des 3 dimensions proposées ci-dessous.  
Vos scores sont-ils à un degré « faible », « modéré » ou « élevé » ? Qu'en comprenez-vous ? Que décidez-vous ?

### EPUISEMENT EMOTIONNEL

Questions 1.2.3.6.8.13.14.16.20

*Degré de burnout*

Bas = Total inférieur à 17

Modéré = Total compris entre 18 et 29

Elevé = Total supérieur à 30

### DEPERSONNALISATION

Questions 5.10.11.15.22

*Degré de burnout*

Bas = Total inférieur à 5

Modéré = Total compris entre 6 et 11

Elevé = Total supérieur à 12

### ACCOMPLISSEMENT PERSONNEL

Questions 4.7.9.12.17.18.19.21

*Degré de burnout*

Bas = Total inférieur à 33

Modéré = Total compris entre 34 et 39

Elevé = Total supérieur à 40

### Quelques précisions :

Un score élevé d'épuisement émotionnel (SEP) ou de dépersonnalisation (SD) ou un score bas d'accomplissement personnel (SAP) suffit à définir un score élevé de Burn-out.

Un score faible aux deux premières échelles et un score élevé à la dernière permettent de rejeter à priori l'idée d'épuisement.

En effet, un résultat supérieur à 40 à la troisième échelle signe un accomplissement personnel élevé et corollairement un degré de burnout bas.

### ATTENTION !

L'interprétation des résultats du test ainsi que le diagnostic du burnout potentiel ne peuvent être posés que par un médecin.

