

TEST BURN-OUT DE MASLACH

Comment percevez-vous votre travail ? Êtes-vous épuisé ?
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 :

- 0 = Jamais
1 = Quelques fois par an 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

– Additionnez les scores obtenus dans chacune des trois dimensions proposées au bas du questionnaire. Voyez si ces scores sont à un degré « faible », « modéré » ou « élevé ».

01 – Je me sens émotionnellement vidé par mon travail	0	1	2	3	4	5	6
02 – Je me sens à bout à la fin de ma journée de travail	0	1	2	3	4	5	6
03 – Je me sens fatigué lorsque je me lève le matin et que j'ai à affronter une autre journée de travail	0	1	2	3	4	5	6
04 – Je peux comprendre facilement ce que mes patients ressentent	0	1	2	3	4	5	6
05 – Je sens que je m'occupe de certains patients de façon impersonnelle, comme s'ils étaient des objets	0	1	2	3	4	5	6
06 – Travailler avec des gens tout au long de la journée me demande beaucoup d'efforts	0	1	2	3	4	5	6
07 – Je m'occupe très efficacement des problèmes de mes patients	0	1	2	3	4	5	6
08 – Je sens que je craque à cause de mon travail	0	1	2	3	4	5	6
09 – 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 moins sensible 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 d'énergie	0	1	2	3	4	5	6
13 – Je me sens frustré par mon travail	0	1	2	3	4	5	6
14 – Je sens que je travaille « trop dur »	0	1	2	3	4	5	6
15 – Je ne me soucie pas vraiment de ce qui arrive à certains de mes patients	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 patients	0	1	2	3	4	5	6
18 – Je me sens ragaillardi lorsque dans mon travail j'ai été proche de patients	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 patients me rendent responsable de certains de leurs problèmes	0	1	2	3	4	5	6

Total du score d'épuisement professionnel (SEP)

Additionnez les scores que vous avez obtenus aux questions 01, 02, 03, 06, 08, 13, 14, 16, 20 – SEP =

Épuisement professionnel	SEP < 17	18 < SEP < 29	30 < SEP
	Degré faible	Degré modéré	Degré élevé

Total du score dépersonnalisation/perte d'empathie (SD)

Additionnez les scores que vous avez obtenus aux questions 04, 07, 09, 12, 17, 18, 19, 21 – SD =

Dépersonnalisation	SD < 5	6 < SD < 11	12 < SD
	Degré faible	Degré modéré	Degré élevé

Total du score accomplissement personnel (SAP)

Additionnez les scores que vous avez obtenus aux questions 05, 10, 11, 15, 22 – SAP =

Accomplissement personnel	SAP < 33	34 < SAP < 39	40 < SAP
	Degré faible	Degré modéré	Degré élevé

Degré de burn-out

Attention si vos scores SEP et SD se trouvent tous les deux dans le rouge !
Surtout si votre degré d'accomplissement est également dans le rouge !!!

SEP	L'épuisement professionnel (burn-out) est typiquement lié au rapport avec un travail vécu comme difficile, fatigant, stressant... Pour Maslach, il est différent d'une dépression car il disparaîtrait pendant les vacances.
SD	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, observable par des discours cyniques, dépréciatifs, voire même par de l'indifférence.
SAP	L'accomplissement personnel est un sentiment de « soupape de sécurité » qui assurerait un équilibre en cas d'épuisement professionnel et de dépersonnalisation. Il est le garant d'un épanouissement au travail, d'un regard positif sur les réalisations professionnelles.