**Burn-out : échelle MBI de Christina MASLACH**

*Christina Maslach est une psychologue américaine, spécialisée dans le domaine de l’épuisement et le stress au travail.*

Voici une liste d’observation, répondez en fonction de la fréquence à laquelle vous vous sentez concerné.

Les résultats concernent trois versants du burn-out : l’épuisement, la dépersonnalisation, l’accomplissement personnel.

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

* Je me sens émotionnellement vidé par mon travail pts
* Je me sens à bout à la fin de ma journée de travail pts
* Je me sens fatigué lorsque je me lève le matin et que j’ai à affronter un autre journée au travail pts
* Je peux comprendre facilement ce que mes clients/patients/résidents/élèves… ressentent pts
* Je sens que je m’occupe de certains clients/patients/résidents/élèves… de façon impersonnelle comme s’ils étaient des objets pts
* Je sens que je craque à cause de mon travail pts
* Je m’occupe très efficacement des problèmes de mes clients/patients/résidents/élèves… pts
* J’ai l’impression, à travers mon travail, d’avoir une influence positive sur les gens pts
* Je suis devenu plus insensible aux gens depuis que j’ai ce travail pts
* Je crains que ce travail ne m’endurcisse émotionnellement pts
* Je me sens plein d’énergie pts
* Je me sens frustré par mon travail pts
* Je sens que je travaille « trop dur » dans mon travail pts
* Je ne me soucie pas vraiment de ce qui arrive à certains de mes clients/patients/résidents/élèves…
* Travailler en contact direct avec les gens me stresse trop pts
* J’arrive facilement à créer une atmosphère détendue avec mes clients/patients/résidents/élèves… pts
* Je me sens au bout du rouleau pts
* Dans mon travail, je traite les problèmes émotionnels très calmement pts
* J’ai l’impression que mes clients/patients/résidents/élèves… me rendent responsable de certains de leurs problèmes pts

***Comment exploiter les résultats :***

*Epuisement professionnel*: les questions concernées sont les numéros 1-2-3-6-8-13-14-16-20

Total est inférieur à 17 : burn-out bas

Total compris entre 18 et 29 : burn-out modéré

Total supérieur à 30 : burn-out élevé

*Dépersonnalisation* : les questions concernées sont les numéros 5-10-11-15-22

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* : les questions concernées sont les numéros 4-7-9-12-17-18-19-21

Total inférieur à 40 : burn-out bas

Total compris entre 34 et 39 : burn-out modéré

Total supérieur à 33 : burn-out élevé

Un total élevé aux deux premières échelles et un total faible à la dernière, signent un épuisement professionnel.