



## Inventaire du Burn-Out de Maslach (MBI)

Traduction française : Schaufeli & Leiter

Nom : ..... Prénom : .....

Sexe : ..... Âge : .....

Date de passation : .....

Score :

Dimensions		Interprétation		
Epuisement professionnel (SEP)		SEP<17	18 < SEP < 29	SEP > 30
Dépersonnalisation, déshumanisation (SD)		SD<5	6 < SD < 11	SD > 12
Accomplissement personnel au travail (SAP)		SAP>40	34 < AP < 39	SAP < 33

### Instructions :

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

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 3 dimensions proposées au bas du questionnaire. Voyez si ces scores sont à un degré « faible », « modéré » ou « élevé ».

Passation en ligne : [https://www.mgfrance.org/images/utilitaires-medicaux/test-maslach\\_burn-out.htm](https://www.mgfrance.org/images/utilitaires-medicaux/test-maslach_burn-out.htm)



2 rue Guillaume Apollinaire 69330 MEYZIEU



contact@fabienneballet-psychologue.fr



07 61 70 66 26



www.fabienneballet-psychologue.fr



	0	1	2	3	4	5	6	Dim
1. Je me sens émotionnellement vidé(e) par mon travail	0	1	2	3	4	5	6	SEP
2. Je me sens à bout à la fin de ma journée de travail	0	1	2	3	4	5	6	SEP
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	SEP
4. Je peux comprendre facilement ce que mes patients/clients/élèves ressentent	0	1	2	3	4	5	6	SAP
5. Je sens que je m'occupe de certains patients/clients/élèves de façon impersonnelle, comme s'ils étaient des objets	0	1	2	3	4	5	6	SD
6. Travailler avec des gens tout au long de la journée me demande beaucoup d'effort	0	1	2	3	4	5	6	SEP
7. Je m'occupe très efficacement des problèmes de mes patients/clients/élèves	0	1	2	3	4	5	6	SAP
8. Je sens que je craque à cause de mon travail	0	1	2	3	4	5	6	SEP
9. J'ai l'impression, à travers mon travail, d'avoir une influence positive sur les gens	0	1	2	3	4	5	6	SAP
10. Je suis devenu(e) plus insensible aux gens depuis que j'ai ce travail	0	1	2	3	4	5	6	SD
11. Je crains que ce travail ne m'endurcisse émotionnellement	0	1	2	3	4	5	6	SD
12. Je me sens plein(e) d'énergie	0	1	2	3	4	5	6	SAP
13. Je me sens frustré(e) par mon travail	0	1	2	3	4	5	6	SEP
14. Je sens que je travaille « trop dur » dans mon travail	0	1	2	3	4	5	6	SEP
15. Je ne me soucie pas vraiment de ce qui arrive à certains de mes patients/clients/élèves	0	1	2	3	4	5	6	SD
16. Travailler en contact direct avec les gens me stresse trop	0	1	2	3	4	5	6	SEP
17. J'arrive facilement à créer une atmosphère détendue avec mes patients/clients/élèves	0	1	2	3	4	5	6	SAP
18. Je me sens ragaillard(e) lorsque dans mon travail j'ai été proche de patients/clients/élèves	0	1	2	3	4	5	6	SAP
19. J'ai accompli beaucoup de choses qui en valent la peine dans ce travail	0	1	2	3	4	5	6	SAP
20. Je me sens au bout du rouleau	0	1	2	3	4	5	6	SEP
21. Dans mon travail, je traite les problèmes émotionnels très calmement	0	1	2	3	4	5	6	SAP
22. J'ai l'impression que mes patients/clients/élèves me rendent responsable de certains de leurs problèmes	0	1	2	3	4	5	6	SD



# Inventaire du Burn-Out de Maslach (MBI)

Traduction française : Schaufeli & Leiter

## Caractéristiques

- ✓ Type d'évaluation : Auto-Evaluation
- ✓ Nombre d'items : 22
- ✓ Temps de passation : 10 minutes
- ✓ Auteur(s) : Maslach et Jackson, 1981
- ✓ Traduction / adaptation en français : Schaufeli & Leiter, 1992

## Objectif du test

L'objectif de ce test est de mesurer et d'évaluer le niveau de burnout d'une personne dans un contexte professionnel, ce qui peut aider à prendre des mesures pour améliorer la santé mentale et le bien-être des individus au travail. Ce test comprend 3 dimensions

- ✓ le sentiment d'épuisement émotionnel
- ✓ la déshumanisation
- ✓ l'accomplissement personnel au travail

## Cotation

Cette échelle est composée de 22 items cotés de 0 à 6 (« Jamais » à « Tous les jours »).

- ✓ le sentiment d'épuisement émotionnel (9 items : 1, 2, 3, 6, 8, 13, 14, 16 et 20)
- ✓ la déshumanisation (5 items : 5, 10, 11, 15 et 22)
- ✓ l'accomplissement personnel au travail (8 items : 4, 7, 9, 12, 17, 18, 19 et 21)

## Interprétation

	Degré faible	Degré modéré	Degré élevé
Epuisement professionnel	SEP < 17	18 < SEP < 29	SEP > 30
Dépersonnalisation	SD < 5	6 < SD < 11	SD > 12
Accomplissement personnel	SAP > 40	34 < AP < 39	SAP < 33