



Albedo7

Osons l'excellence

TEST BUR-NOUT (selon Maslach)

Jamais : 0 - Quelquefois par année au moins : 1 - Une fois par mois au moins : 2 Quelquefois par mois : 3 - Une fois par semaine : 4 Quelquefois par semaine : 5 - Chaque jour : 6

		0	1	2	3	4	5	6
1	Je me sens émotionnellement vidé par mon travail							
2	Je me sens à bout à la fin de ma journée de travail							
3	Je me sens fatigué lorsque je me lève le matin et que j'ai à affronter une nouvelle journée de travail							
4	Je peux comprendre facilement ce que les autres ressentent							
5	Je sens que je m'occupe de certaines personnes de façon impersonnelle, comme s'ils étaient des objets							
6	Travailler avec les gens tout au long de la journée me demande beaucoup d'efforts							
7	Je m'occupe très efficacement des problèmes des gens							
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 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 d'énergie							
13	Je me sens frustré 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 aux autres							
16	Travailler en contact direct avec les gens me stressent trop							
17	J'arrive facilement à créer une atmosphère détendue avec mes collègues							
18	Je me sens ragaillardie lorsque, dans mon travail, j'ai été proche des autres							
19	J'ai accompli beaucoup de choses qui en valent la peine dans mon travail							
20	J'ai l'impression que mes clients me rendent responsable de certains de leurs problèmes							
21	Dans mon travail je traite les problèmes émotionnels très calmement							
22	Je ressens que les autres me critiquent indument							

TOTAL :

/ / / / / / / /

RESULTATS

Degré de burn out : total >40 : élevé

Entre 34 et 39 : modéré

< 36 : bas

Le MBI explore trois versants: l'épuisement, la dépersonnalisation, l'accomplissement personnel

Epuisement professionnel : questions 1, 2, 3, 6, 8, 13, 14, 16, 20

-total inférieur à 17: burn out bas

-total compris entre 18 et 29: burn out modéré

-total supérieur à 30: burn out élevé

Dépersonnalisation : questions 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 : questions 4, 7, 9, 12, 17, 18, 19, 21

-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

L'épuisement émotionnel (ou syndrome anxieux dépressif) : il témoigne d'une fatigue ressentie à l'idée même du travail, fatigue chronique, troubles du sommeil, troubles physiques. Pour MASLACH, ainsi que pour la plupart des auteurs, « l'épuisement serait la composante-clé du syndrome ». Contre la dépression, il y a disparition des troubles hors travail.

La « dépersonnalisation » (ou perte d'empathie) : plutôt une « déshumanisation » dans les rapports interpersonnels. La notion de détachement est excessive, conduisant au cynisme avec attitudes négatives à l'égard des patients ou des collègues, sentiment de culpabilité, évitement des contacts sociaux et replie sur soi-même. Le professionnel bloque l'empathie qu'il peut montrer à l'égard de ses patients et/ou de ses collègues.

La réduction de l'accomplissement personnel : la personne s'évalue négativement, ne s'attribue aucune capacité à faire évoluer la situation. Ce composant représente les effets démotivants d'une situation difficile, répétitive, conduisant à l'échec malgré les efforts. La personne commence à douter de ses réelles capacités, d'accomplissement. Cette dimension est une conséquence des deux premières

Je serai intéressé par une séance de coaching gratuite sur le burn out

Je serai intéressé par un atelier d'une journée sur la prévention du burn out

Nom : _____ Adresse mail : _____

Tel (facultatif) : _____

Albedo7 Eurl au capital de 5000 euros 790 169 965 RCS Annecy 100 rue des Marquisats 74000 ANNECY

<http://albedo7.com>

Contact@albedo7.com

Tel : 0607145322

