MASLACH Burnout Inventory

Indiquez la fréquence avec laquelle vous ressentez ce qui est décrit à chaque item ainsi que l'intensité avec laquelle vous le ressentez.

Fréquence :

Jamais	quelque fois par année	chaque mois	quelque fois par mois	chaque semaine	quelque fois par semaine	chaque jour
0	1	2	3	4	5	6

Intensité :

Très peu	un peu	assez	moyennement	beaucoup	très fortement	énormément
1	2	3	4	5	6	7

		Fréquence	**Intensité**
1.	Je me sens émotionnellement "drainé" (dans le sens de vidé) par mon travail	0 1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6 7
2.	Je me sens à bout à la fin d'une journée	0 1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6 7
3.	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	1 2 3 4 5 6 7
4.	Je peux comprendre facilement ce que mes collègues ressentent	0 1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6 7
5.	Je sens que je traite mes collègues de façon impersonnelle, comme s'ils étaient des objets	0 1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6 7
6.	Travailler chaque jour avec des gens est vraiment un fardeau pour moi	0 1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6 7
7.	Je résous avec efficacité les problèmes de mes collègues	0 1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6 7
8.	Je me sens "brûlé" par rapport à mon travail	0 1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6 7
9.	Je crée une influence positive sur les gens. que je côtoie à mon travail	0 1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6 7
10.	Je suis devenu plus insensible aux gens depuis que j'ai eu cet emploi	0 1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6 7
11.	Je crains que ce travail ne m'ait endurci émotionnellement	0 1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6 7
12.	Je me sens très énergique	0 1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6 7
13.	Je me sens frustré par mon travail	0 1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6 7
14.	Je sens que je travaille trop fort à mon emploi	0 1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6 7
15.	Je ne fais pas vraiment attention à ce qui arrive à		

mes collègues	0 1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6 7
16. Travailler directement avec des gens me stresse beaucoup	0 1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6 7
17. Je peux facilement créer une atmosphère détendue pour mes collègues	0 1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6 7
18. Je me sens épanoui lorsque je travaille étroitement avec mes collègues	0 1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6 7
19. J'ai accompli plusieurs choses utiles dans ce travail	0 1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6 7
20. Je me sens au bout du rouleau	0 1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6 7
21. Dans mon travail, je traite les problèmes émotionnels très calmement	0 1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6 7
22. Je sens que les personnes que j'aide me tiennent responsable de leurs problèmes	0 1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6 7

Cotation

E : 1,2,3,6,8,13,14,16,20
C : 5,10,11,15,22
A : 4,7,9,12,17,18,19,21

Totaux de l'épuisement émotionnel (*E*), le cynisme et la déshumanisation des relations (C), et le niveau d'accomplissement personnel (A) et ce tant pour l'intensité que pour la fréquence. Les scores sont considérés comme significatifs pour les seuils suivants :

	Intensité	Fréquence
Epuisement émotionnel (*E*)	>39	>29
Cynisme et déshumanisation des relations (C)	>14	>11
Accomplissement au travail (A)	<37	<33

Ce questionnaire explore trois dimensions :

1. l'épuisement émotionnel
2. le degré de cynisme et de déshumanisation des relations
3. le degré de motivation au travail

Une double mesure s'opère ; d'une part l'intensité du phénomène et d'autre part la fréquence avec laquelle ce sentiment arrive. Classiquement 8 stades de processus de Burn-Out peuvent être identifiés. Les 3 premiers sont considérés comme non pathologiques :

1. stade 1 Intensité de cynisme significatif mais pas la fréquence
2. stade 2 : Intensité de la baisse de motivation mais pas la fréquence
3. stade 3 : intensité de l'épuisement émotionnel mais pas la fréquence

Les 3 stades suivants indiquent un processus engagé :

4. stade 4 : intensité et fréquence du cynisme significatif
5. stade 5 : intensité et fréquence de la baisse de motivation significatif
6. Stade 6 : intensité et fréquence de l'épuisement émotionnel significatif

Les deux derniers stades signent un Burn-Out avéré :

7. Stade 7 : intensité et fréquence de deux processus simultanément soit cynisme + baisse de motivation, soit baisse de motivation + épuisement des émotions, soit épuisement des émotions + cynisme.
8. Stade 8 : intensité et fréquence des trois processus.