



ECHELLE MBI (Maslach Burn Out Inventory)

Le test MBI (du nom de Christina Maslach qui en est à l'origine) comporte 22 questions qui permettent d'explorer trois dimensions : l'épuisement, la déshumanisation (ou détachement) et son degré d'accomplissement personnel. Ce questionnaire est le plus utilisé, mais **il faut noter que les résultats de ce diagnostic n'ont aucune valeur clinique ou juridique. Ils permettent une prise de conscience sur son rapport au travail et les actions correctives à mettre en œuvre.**

	Questions	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
1	Je me sens émotionnellement vidé.e par mon travail							
2	Je me sens à bout à la fin de la journée de travail							
3	Je me sens fatigué.e lorsque je me lève le matin et que j'ai à affronter une autre journée de travail							
4	Je peux comprendre facilement ce que mes patients/clients/élèves ressentent.							
5	Je sens que je m'occupe de mes patients/clients/élèves comme s'ils étaient des objets							
6	Travailler avec des gens toute la journée me demande beaucoup d'efforts							
7	Je m'occupe très efficacement des problèmes de mes patients/clients/élèves							
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.e 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.e d'énergie							
13	Je me sens frustré.e par mon travail							

Gaëlle Gasquet – Naturopathe MTE

Rue de l'horloge 3 1095 Lutry - +41 78 204 67 12

gaelle.gasquet@bluewin.ch - www.gaellegasquet.ch



	Questions	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
14	Je sens que je travaille "trop dur" dans mon travail							
15	Je ne me soucie pas vraiment de ce qui arrive à certains de mes patients/clients/élèves							
16	Travailler en contact direct avec les gens me stresse trop							
17	J'arrive facilement à créer une atmosphère détendue avec mes patients/clients/élèves							
18	Je me sens ragaillardi.e lorsque dans mon travail j'ai été proche de mes patients/clients/élèves							
19	J'ai accompli beaucoup de choses qui en valent la peine dans ce travail							
20	Je me sens au bout du rouleau							
21	Dans mon travail, je traite les problèmes émotionnels très calmement							
22	J'ai l'impression que mes patients/clients/élèves me rendent responsables de certains de leurs problèmes							



Epuisement Professionnel

Dépersonnalisation

Epanouissement personnel

Questions	Score	Questions	Score	Questions	Score
1		5		4	
2		10		7	
3		11		9	
6		15		12	
8		22		17	
13		TOTAL		18	
14				19	
16				21	
20				TOTAL	
TOTAL					

La grille d'analyse ci-dessus, permet l'interprétation des résultats suivant :

Epuisement Professionnel : Total inférieur à 17, Burn Out bas. Entre 18 et 29, Burn Out modéré. Supérieur 30, Burn Out élevé.

Dépersonnalisation : Total inférieur à 5, Burn Out bas. Entre 6 et 11, Burn Out modéré. Supérieur à 12, Burn Out élevé.

Epanouissement personnel : Total supérieur à 40, Burn Out bas. Entre 34 et 39, Burn out modéré. Inférieur à 33, Burn Out élevé.