

[Tapez ici]

---

## *Etes-vous en Burn Out ?*

---

Le questionnaire ci-dessous est l'outil de mesure du burn out le plus utilisé dans le monde : MBIGS (Maslach Burnout Inventory General Survey).

Pour chacune des affirmations suivantes, entourer le chiffre qui vous correspond sachant que :

**0 = jamais**

**1 = plusieurs fois par an**

**2 = une fois par mois au moins**

**3 = plusieurs fois par mois**

**4 = une fois par semaine**

**5 = plusieurs fois par semaine**

**6 = chaque jour**

**1. Je me sens émotionnellement vidé(e) par mon travail. (E)**

0    1    2    3    4    5    6

**2. Je me sens à bout à la fin d'une journée de travail. (E)**

0    1    2    3    4    5    6

**3. Je me sens frustré(e) par mon travail. (E)**

0    1    2    3    4    5    6

**4. Je me sens au bout du rouleau. (E)**

0    1    2    3    4    5    6

**5. Dans mon travail, je traite les problèmes émotionnels très calmement. (A)**

0    1    2    3    4    5    6

[Tapez ici]

**6. Travailler chaque jour avec d'autres, c'est vraiment un fardeau pour moi. (E)**

0 1 2 3 4 5 6

**7. Je m'occupe très efficacement des problèmes des autres au travail. (A)**

0 1 2 3 4 5 6

**8. Je sens que j'ai brûlé toutes mes cartes dans mon travail : je suis en train de craquer. (E)**

0 1 2 3 4 5 6

**9. J'ai l'impression, à travers mon travail, d'avoir une influence positive sur les gens. (A)**

0 1 2 3 4 5 6

**10. Je suis devenu(e) plus sensible aux gens depuis que j'ai cet emploi. (D)**

0 1 2 3 4 5 6

**11. Je crains que ce travail ne m'endurcisse émotionnellement. (D)**

0 1 2 3 4 5 6

**12. Je déborde d'énergie. (A)**

0 1 2 3 4 5 6

**13. J'ai l'impression de travailler trop dur dans ma fonction. (E)**

0 1 2 3 4 5 6

**14. Je comprends facilement ce que les autres (clients, collègues, ...) ressentent. (A)**

0 1 2 3 4 5 6

[Tapez ici]

**15. Je ne fais pas vraiment attention à ce qui arrive aux autres (Clients, collègues, ...). (D)**

0    1    2    3    4    5    6

**16. Travailler directement avec les gens me stresse beaucoup. (E)**

0    1    2    3    4    5    6

**17. Je crée facilement une atmosphère détendue avec les autres. (A)**

0    1    2    3    4    5    6

**18. Je me sens épanoui(e) par le travail en équipe. (A)**

0    1    2    3    4    5    6

**19. J'ai accompli plusieurs choses utiles dans ce travail. (A)**

0    1    2    3    4    5    6

**20. Je me sens fatigué(e) quand je me lève le matin et que je vais affronter une autre journée de travail. (E)**

0    1    2    3    4    5    6

**21. Au travail, je traite certaines personnes de façon impersonnelle, comme si elles étaient des objets. (D)**

0    1    2    3    4    5    6

**22. J'ai l'impression que les autres me rendent responsables de leurs problèmes. (D)**

0    1    2    3    4    5    6

[Tapez ici]

Faites le total des 9 lignes (E) qui mesurent l'Epuisement.

- Total inférieur ou égal à 17 : Burn out bas
- Total entre 18 et 29 : Burn out modéré
- Total égal ou supérieur à 30 : Burn out élevé

Faites le total des 5 lignes (D) qui mesurent la Dépersonnalisation.

- Total inférieur ou égal à 5 : Burn out bas
- Total entre 6 et 11 : Burn out modéré
- Total égal ou supérieur à 12 : Burn out élevé

Faites le total des 8 lignes (A) qui mesurent l'Accomplissement personnel.

- Total supérieur ou égal à 40 : Burn out bas
- Total entre 34 et 39 : Burn out modéré
- Total inférieur ou égal à 33 : Burn out élevé

---

*Vous avez un score élevé en E et en D et faible en A ?*

*Vous êtes (probablement) en Burn out*

---