

Il nous semble essentiel de commencer par un état des lieux de votre situation actuelle.

Le questionnaire qui suit s'appelle le *Malsach Burn Out Inventory* (MBI) et permet de réaliser un premier diagnostic. Il a été validé par le corps médical et ne prend pas plus de 10 minutes. Nous vous proposons de répondre à ces 22 questions, regroupées en 3 catégories pour vous évaluer dans les 3 dimensions les plus touchées par un excès de stress chronique :

- L'épuisement émotionnel (9 questions),
- La dépersonnalisation (5 questions),
- L'accomplissement personnel (8 questions)

Important : la combinaison des 3 scores permettra de situer votre degré d'atteinte pour chacune d'entre elle, mais ne donnera pas d'indication sur le degré de sévérité de votre burn-out.

1. Calculez votre Score d'Épuisement Emotionnel (le SEE)

L'épuisement émotionnel est la manifestation d'un rapport au travail vécu comme difficile, fatiguant, stressant.

Question 1 : Je me sens émotionnellement vidé.e par mon travail

- Jamais (compter 0)
- Quelques fois par an, au moins (compter 1)
- Une fois par mois au moins (compter 2)
- Quelques fois par mois (compter 3)
- Une fois par semaine (compter 4)
- Quelques fois par semaine (compter 5)
- Chaque jour (compter 6)

Question 2 : Je me sens à bout à la fin de ma journée de travail

- Jamais (compter 0)
- Quelques fois par an, au moins (compter 1)
- Une fois par mois au moins (compter 2)

- Quelques fois par mois (compter 3)
- Une fois par semaine (compter 4)
- Quelques fois par semaine (compter 5)
- Chaque jour (compter 6)

Question 3 : Je me sens fatigué.e lorsque je me lève le matin et que j'ai à affronter une autre journée de travail

- Jamais (compter 0)
- Quelques fois par an, au moins (compter 1)
- Une fois par mois au moins (compter 2)
- Quelques fois par mois (compter 3)
- Une fois par semaine (compter 4)
- Quelques fois par semaine (compter 5)
- Chaque jour (compter 6)

Question 6 : Travailler avec des gens tout au long de la journée me demande beaucoup d'efforts

- Jamais (compter 0)
- Quelques fois par an, au moins (compter 1)
- Une fois par mois au moins (compter 2)
- Quelques fois par mois (compter 3)
- Une fois par semaine (compter 4)
- Quelques fois par semaine (compter 5)
- Chaque jour (compter 6)

Question 8 : Je sens que je craque à cause de mon travail

- Jamais (compter 0)
- Quelques fois par an, au moins (compter 1)
- Une fois par mois au moins (compter 2)
- Quelques fois par mois (compter 3)
- Une fois par semaine (compter 4)
- Quelques fois par semaine (compter 5)
- Chaque jour (compter 6)

Question 13 : Je me sens frustré.e par mon travail

- Jamais (compter 0)
- Quelques fois par an, au moins (compter 1)
- Une fois par mois au moins (compter 2)
- Quelques fois par mois (compter 3)
- Une fois par semaine (compter 4)
- Quelques fois par semaine (compter 5)
- Chaque jour (compter 6)

Question 14 : Je sens que je travaille trop dur

- Jamais (compter 0)
- Quelques fois par an, au moins (compter 1)
- Une fois par mois au moins (compter 2)
- Quelques fois par mois (compter 3)
- Une fois par semaine (compter 4)
- Quelques fois par semaine (compter 5)
- Chaque jour (compter 6)

Question 16 : Travailler en contact direct avec les gens me stresse trop

- Jamais (compter 0)
- Quelques fois par an, au moins (compter 1)
- Une fois par mois au moins (compter 2)
- Quelques fois par mois (compter 3)
- Une fois par semaine (compter 4)
- Quelques fois par semaine (compter 5)
- Chaque jour (compter 6)

Question 20 : je me sens au bout du rouleau

- Jamais (compter 0)
- Quelques fois par an, au moins (compter 1)
- Une fois par mois au moins (compter 2)
- Quelques fois par mois (compter 3)
- Une fois par semaine (compter 4)

- Quelques fois par semaine (compter 5)
- Chaque jour (compter 6)

Additionnez les scores obtenus à ces questions pour obtenir votre score d'épuisement émotionnel

- SEE inférieur à 17 : degré faible
- SEE entre 18 et 29 : degré modéré
- SEE supérieur à 30 : degré élevé

2. Calculez votre score de dépersonnalisation (perte d'empathie, déshumanisation)

La dépersonnalisation (ou la perte d'empathie) se caractérise par une baisse de considération positive à l'égard des autres (selon votre profession : vos clients, vos patients, vos élèves, vos collègues, vos usagers, etc.) : c'est une attitude où la distance émotionnelle est devenue importante, et observable par des discours cyniques, dépréciatifs, voire par de l'indifférence.

Question 5 : Je sens que je m'occupe de certains de mes patients/clients/élèves / collègues/usagers de façon impersonnelle, comme s'ils étaient des objets

- Jamais (compter 0)
- Quelques fois par an, au moins (compter 1)
- Une fois par mois au moins (compter 2)
- Quelques fois par mois (compter 3)
- Une fois par semaine (compter 4)
- Quelques fois par semaine (compter 5)
- Chaque jour (compter 6)

Question 10 : Je suis devenu.e plus insensible aux gens depuis que j'occupe ce travail

- Jamais (compter 0)
- Quelques fois par an, au moins (compter 1)
- Une fois par mois au moins (compter 2)
- Quelques fois par mois (compter 3)
- Une fois par semaine (compter 4)
- Quelques fois par semaine (compter 5)

- Chaque jour (compter 6)

Question 11 : Je crains que ce travail ne m'endurcisse émotionnellement

- Jamais (compter 0)
- Quelques fois par an, au moins (compter 1)
- Une fois par mois au moins (compter 2)
- Quelques fois par mois (compter 3)
- Une fois par semaine (compter 4)
- Quelques fois par semaine (compter 5)
- Chaque jour (compter 6)

Question 15 : Je ne me soucie pas vraiment de ce qui arrive à certains de mes patients/clients /élèves /collègues /usagers

- Jamais (compter 0)
- Quelques fois par an, au moins (compter 1)
- Une fois par mois au moins (compter 2)
- Quelques fois par mois (compter 3)
- Une fois par semaine (compter 4)
- Quelques fois par semaine (compter 5)
- Chaque jour (compter 6)

Question 22 : J'ai l'impression que certains de mes patients/clients/élèves /collègues/usagers me rendent responsable de certains de leurs problèmes

- Jamais (compter 0)
- Quelques fois par an, au moins (compter 1)
- Une fois par mois au moins (compter 2)
- Quelques fois par mois (compter 3)
- Une fois par semaine (compter 4)
- Quelques fois par semaine (compter 5)
- Chaque jour (compter 6)

Additionnez les scores obtenus à ces questions pour obtenir votre score de dépersonnalisation/perte d'empathie

SD inférieur à 5 : degré faible

SD compris entre 6 et 11 : degré modéré

SD supérieur à 12 : degré élevé

3. Calculez le Score d'Accomplissement Personnel au travail (le SAP)

Le score d'accomplissement personnel est un sentiment « soupape de sécurité » qui assure un équilibre en cas d'épuisement professionnel et de dépersonnalisation.

Il maintient un sentiment d'épanouissement au travail, un regard positif sur ses réalisations professionnelles.

Question 4 : Je peux comprendre facilement ce que ressentent mes patients/clients/élèves/collègues /usagers

- Jamais (compter 0)
- Quelques fois par an, au moins (compter 1)
- Une fois par mois au moins (compter 2)
- Quelques fois par mois (compter 3)
- Une fois par semaine (compter 4)
- Quelques fois par semaine (compter 5)
- Chaque jour (compter 6)

Question 7 : je m'occupe très efficacement des problèmes de mes patients/clients/élèves/collègues/usagers

- Jamais (compter 0)
- Quelques fois par an, au moins (compter 1)
- Une fois par mois au moins (compter 2)
- Quelques fois par mois (compter 3)
- Une fois par semaine (compter 4)
- Quelques fois par semaine (compter 5)
- Chaque jour (compter 6)

Question 9 : J'ai l'impression à travers mon travail d'exercer une influence positive sur les gens

- Jamais (compter 0)
- Quelques fois par an, au moins (compter 1)
- Une fois par mois au moins (compter 2)
- Quelques fois par mois (compter 3)

- Une fois par semaine (compter 4)
- Quelques fois par semaine (compter 5)
- Chaque jour (compter 6)

Question 12 : Je me sens plein(e) d'énergie

- Jamais (compter 0)
- Quelques fois par an, au moins (compter 1)
- Une fois par mois au moins (compter 2)
- Quelques fois par mois (compter 3)
- Une fois par semaine (compter 4)
- Quelques fois par semaine (compter 5)
- Chaque jour (compter 6)

Question 17 : J'arrive facilement à créer une atmosphère détendue avec mes patients/clients/élèves/collègues/usagers

- Jamais (compter 0)
- Quelques fois par an, au moins (compter 1)
- Une fois par mois au moins (compter 2)
- Quelques fois par mois (compter 3)
- Une fois par semaine (compter 4)
- Quelques fois par semaine (compter 5)
- Chaque jour (compter 6)

Question 18 : Je me sens ragaillardí(e) lorsque dans mon travail j'ai été proche de patients/clients/élèves/collègues/usagers

- Jamais (compter 0)
- Quelques fois par an, au moins (compter 1)
- Une fois par mois au moins (compter 2)
- Quelques fois par mois (compter 3)
- Une fois par semaine (compter 4)
- Quelques fois par semaine (compter 5)
- Chaque jour (compter 6)

Question 19 : j'ai accompli beaucoup de choses qui en valent la peine dans ce travail

- Jamais (compter 0)
- Quelques fois par an, au moins (compter 1)
- Une fois par mois au moins (compter 2)
- Quelques fois par mois (compter 3)
- Une fois par semaine (compter 4)
- Quelques fois par semaine (compter 5)
- Chaque jour (compter 6)

Question 21 : Dans mon travail, je traite les problèmes émotionnels très calmement

- Jamais (compter 0)
- Quelques fois par an, au moins (compter 1)
- Une fois par mois au moins (compter 2)
- Quelques fois par mois (compter 3)
- Une fois par semaine (compter 4)
- Quelques fois par semaine (compter 5)
- Chaque jour (compter 6)

Additionnez les scores obtenus à ces questions pour obtenir votre score d'accomplissement personnel

- SAP inférieur à 33 : degré faible
- SAP compris entre 34 et 39 : degré modéré
- SAP supérieur à 40 : degré élevé

Attention : si les scores d'épuisement émotionnel et score de dépersonnalisation sont à des niveaux élevés, et que le score d'accomplissement personnel est faible, vous êtes probablement dans une situation critique qui nécessite de vous faire aider et de vous arrêter. Votre médecin, la médecine du travail, un psychologue ou un psychiatre sont des interlocuteurs adaptés. En cas de besoin, prenez contact avec nous pour un premier échange.