

Développement personnel

---

# TEST D'INVENTAIRE DE BURN OUT

*de Maslach (et Jackson)*



## définir l'intensité du burn out

---

Le burn out est un épuisement professionnel qui se manifeste quand le travail est perçu comme pénible, qu'il provoque fatigue, angoisse, stress, dépression. Il se ressent autant physiquement que moralement

Pour aider à en définir l'intensité, la psychologue du travail Christina Maslach a mis au point **le test MBI** \* (initialement prévu pour le secteur médical).

\* échelle MBI (Maslach Burnout Inventory)



## 3 dimensions

---

Le test distingue trois dimensions spécifiques :

- l'épuisement émotionnel
- la deshumanisation - dépersonnalisation
- la diminution de l'accomplissement personnel\*

**Chaque dimension** donne lieu à un résultat qui lui est propre, ce qui permet d'approfondir chaque section et de mieux remédier au processus de déconstruction créée par le burn out..

\* cette dimension est la conséquence des deux précédentes.



## le test

---

Le test comporte **22 questions**  
que nous vous invitons à télécharger  
(grâce au lien dans le texte d'accompagnement)  
avant d'aller voir les résultats pages suivantes.

Si vous préférez en format pdf, il vous suffit  
de nous le demander en commentaires 😊



## total du score d'épuisement émotionnel

---

L'épuisement émotionnel ou **syndrome anxieux dépressif** est directement en rapport avec un travail ressenti comme pénible, difficile, stressant. Contrairement à la dépression, le burn out disparaît en dehors du travail (vacances)\*

additionnez les scores obtenus aux questions  
01, 02, 03, 06, 08, 13, 14, 16, 20  
SEP =

**SEP < 17**

**18 < SEP < 29**

**30 < SEP**

FAIBLE

MOYEN

ÉLEVÉ

\* d'après Christina Maslach



## total du score déshumanisation, dépersonnalisation

---

La dépersonnalisation, la déshumanisation, c'est la **perte d'empathie** dans les rapports avec les autres (clients, patients, collègues...) avec prise de distance émotionnelle, cynisme vis-à-vis du travail, évitement des contacts sociaux, repli sur soi ... voire même indifférence.

additionnez les scores obtenus aux questions  
05, 10, 11, 15, 22  
SD =

**SD < 5**

**6 < SD < 11**

**12 < SD**

FAIBLE

MOYEN

ÉLEVÉ



## total du score accomplissement personnel

---

La perte du sentiment d'accomplissement personnel c'est quand on s'évalue négativement, quand on ne voit aucune capacité à faire évoluer la situation.

**Cette dimension est la conséquence des deux précédentes.**

additionnez les scores obtenus aux questions  
04, 07, 09, 12, 17, 18, 19, 21

SAP =

**SAP < 33**

**34 < SAP < 39**

**40 < SAP**

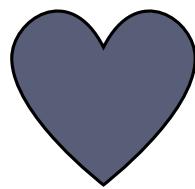
FAIBLE

MOYEN

ÉLEVÉ



**Un grand merci pour vos likes et vos partages  
qui nous soutiennent tous les jours !**



[www.eb-consult.fr](http://www.eb-consult.fr)