

Le **Maslach Burnout Inventory (MBI)** est un test largement utilisé pour évaluer le **syndrome d'épuisement professionnel**, souvent appelé **burnout**. Ce test permet de mesurer le niveau d'épuisement émotionnel, de dépersonnalisation et de diminution de l'accomplissement personnel chez les individus, principalement dans des contextes professionnels.

Structure du MBI

Le MBI est divisé en trois dimensions principales :

1. **Épuisement émotionnel (EE) :**
 - Mesure la **fatigue émotionnelle** et le sentiment d'être vidé(e) de son énergie à cause du travail.
 - Exemples de questions :
 - "Je me sens émotionnellement épuisé(e) par mon travail."
 - "Je me sens à bout à la fin de ma journée de travail."
2. **Dépersonnalisation (DP) :**
 - Mesure une forme de **détachement ou de cynisme** par rapport à son travail, ses collègues ou ses clients.
 - Exemples de questions :
 - "Je suis devenu(e) plus insensible aux gens depuis que je fais ce travail."
 - "Je ne m'occupe plus de certains aspects de mon travail comme je le faisais avant."
3. **Réduction de l'accomplissement personnel (RA) :**
 - Mesure la **perception de l'efficacité personnelle** et la satisfaction que l'on retire de son travail.
 - Exemples de questions :
 - "Je sens que je fais un travail utile."
 - "Je me sens énergique dans mon travail."

Format du test

Le MBI comprend environ **22 questions**. Chaque question est évaluée sur une **échelle de fréquence** allant de **0 (Jamais)** à **6 (Tous les jours)**. Le test est conçu pour évaluer la **fréquence** à laquelle une personne ressent certains aspects du burnout.

Interprétation des résultats

Chaque dimension est évaluée séparément, et les résultats sont ensuite classés en fonction de trois niveaux : **faible**, **moyen** ou **élevé**.

- **Épuisement émotionnel élevé :** Signale une forte fatigue mentale, un des signes les plus importants du burnout.
- **Dépersonnalisation élevée :** Indique une prise de distance ou une indifférence envers le travail et les relations au travail.
- **Réduction de l'accomplissement personnel :** Si faible, cela montre un manque de satisfaction et un sentiment d'inefficacité.

Utilisation du MBI

Ce test est utilisé dans divers secteurs, notamment chez les **professionnels de la santé**, les **enseignants**, et toute personne susceptible de subir une forte pression au travail.

Test simplifié du Burnout (inspiré du MBI)

Pour chaque affirmation ci-dessous, notez votre réponse sur une échelle de **0 (Jamais)** à **6 (Tous les jours)**, en fonction de la fréquence à laquelle vous ressentez ce que l'affirmation décrit.

Épuisement émotionnel (EE)

1. Je me sens émotionnellement vidé(e) à cause de mon travail. 1
2. Je suis épuisé(e) à la fin de la journée de travail. 1
3. Je me sens fatigué(e) lorsque je me lève le matin et que je dois affronter une nouvelle journée de travail. 1
4. Travailler toute la journée me demande beaucoup d'efforts. 1
5. Je me sens vidé(e) de mon énergie mentale. 1

Dépersonnalisation (DP)

6. Je suis devenu(e) plus insensible aux personnes depuis que je fais ce travail. 0
7. Je traite les collègues ou les clients de façon impersonnelle ou distante. 0
8. Je me sens indifférent(e) par rapport aux demandes des autres. 0
9. Je me sens détaché(e) des aspects émotionnels de mon travail. 0

Réduction de l'accomplissement personnel (RA)

10. Je me sens compétent(e) et efficace dans mon travail. 6
11. Je me sens satisfait(e) des choses que j'ai accomplies dans mon travail. 6
12. Je me sens motivé(e) et engagé(e) dans mon travail. 5
13. Je trouve mon travail gratifiant. 6
14. Je pense que j'apporte une réelle contribution à mon environnement de travail. 6

Calcul des résultats

- **Épuisement émotionnel (EE)** : Additionnez les scores des questions 1 à 5.
- **Dépersonnalisation (DP)** : Additionnez les scores des questions 6 à 9.
- **Réduction de l'accomplissement personnel (RA)** : Additionnez les scores des questions 10 à 14.

Interprétation des scores

- **Épuisement émotionnel** :
 - **Faible** : 0 à 9
 - **Moyen** : 10 à 17
 - **Élevé** : 18 et plus
- **Dépersonnalisation** :
 - **Faible** : 0 à 5
 - **Moyen** : 6 à 10
 - **Élevé** : 11 et plus

- **Réduction de l'accomplissement personnel** (un score élevé ici est souhaitable, contrairement aux autres catégories) :
 - **Élevé** : 0 à 9
 - **Moyen** : 10 à 12
 - **Faible** : 13 et plus