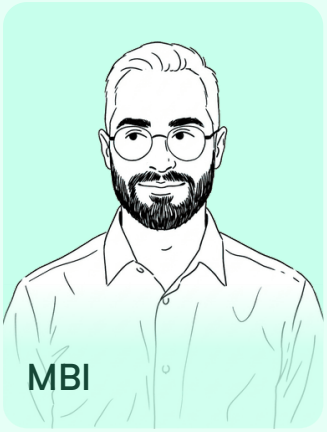



# Inventaire du burnout de Maslach (MBI)

L'Inventaire du burnout de Maslach (MBI) évalue le burnout professionnel chez les individus, en se concentrant sur trois dimensions : l'épuisement émotionnel, la dépersonnalisation et l'accomplissement personnel. C'est un outil couramment utilisé pour diagnostiquer et évaluer l'épuisement professionnel chez les travailleurs.

| | |
|---|---|
| Nombre de questions | 22 questions |
| Durée estimée | 5 minutes |
| Langue | Français |
| Nom original | Maslach Burnout Inventory |
| Public cible | Adultes |
| Auteurs | Christina Maslach, Susan E. Jackson, Michael P. Leiter (1981) |
| Catégorie | Burn-out |

## Aperçu des 22 questions

Je me sens émotionnellement vidé(e) par mon travail

Jamais | Quelques fois par an, au moins | Une fois par mois au moins | Quelques fois par mois | Une fois par semaine | Quelques fois par semaine | Chaque jour

Je me sens à bout à la fin de ma journée de travail

Jamais | Quelques fois par an, au moins | Une fois par mois au moins | Quelques fois par mois | Une fois par semaine | Quelques fois par semaine | Chaque jour

Je me sens fatigué(e) lorsque je me lève le matin et que j'ai à affronter une autre journée de travail

Jamais | Quelques fois par an, au moins | Une fois par mois au moins | Quelques fois par mois | Une fois par semaine | Quelques fois par semaine | Chaque jour

Je peux comprendre facilement ce que mes clients* ressentent

**client doit être interprété comme une relation professionnelle au sens large (patients, collègues de travail, etc.)*

Jamais | Quelques fois par an, au moins | Une fois par mois au moins | Quelques fois par mois | Une fois par semaine | Quelques fois par semaine | Chaque jour

Je sens que je m'occupe de certains clients* de façon impersonnelle comme s'ils étaient des objets

**client doit être interprété comme une relation professionnelle au sens large (patients, collègues de travail, etc.)*

Jamais | Quelques fois par an, au moins | Une fois par mois au moins | Quelques fois par mois | Une fois par semaine | Quelques fois par semaine | Chaque jour


**Faites passer vos questionnaires en ligne**

Envoyez un lien à votre patient : il répond depuis son téléphone ou son ordinateur, et vous recevez les résultats cotés par email.

Voir le questionnaire sur mentaal.org ›


## Cotations & interprétations

Les réponses sont fournies sur une échelle de Likert en 7 points, allant de "Jamais" (0) à "Tous les jours" (6). Chaque dimension est calculée séparément. Les scores sont ensuite utilisés pour évaluer le niveau d'épuisement, de dépersonnalisation, et d'accomplissement personnel.

Exemple de cotation

**Cotation**

**Score d'Epuisement Professionnel (SEP) : 25/54**

| | |
|---|---|
| 0 — 16 | Faible degré d'épuisement professionnel |
| **17 — 29** | **Degré modéré d'épuisement professionnel** ◀ 25 |
| 30 — 54 | Degré élevé d'épuisement professionnel (zone rouge) |

**Score de Dépersonnalisation / Perte d'empathie (SD) : 18/30**

Degré élevé de perte d'empathie (zone rouge)

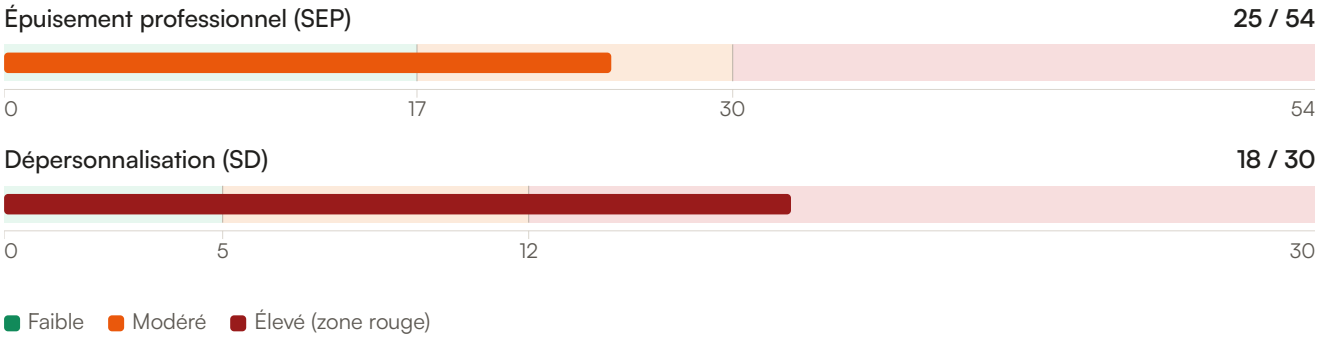
| | |
|---|---|
| 0 — 4 | Faible degré de dépersonnalisation |
| 5 — 11 | Degré modéré de dépersonnalisation |
| **12 — 30** | **Degré élevé de perte d'empathie (zone rouge)** ◀ 18 |

**Score Accomplissement Personnel (SAP) : 25/48**

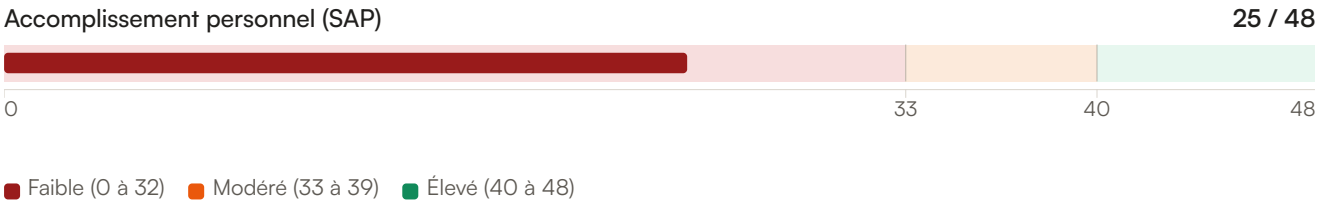
| | | |
|---|---|---|
| 0 — 32 | Faible degré d'accomplissement personnel | ◀ 25 |
| 33 — 39 | Degré modéré d'accomplissement personnel | |
| 40 — 48 | Degré élevé d'accomplissement personnel | |

Si les scores SEP et SD se trouvent tous les deux dans le rouge le risque de Burn-out est très élevé, surtout si le degré d'accomplissement est également dans le rouge.

ÉPUISEMENT ET DÉPERSONNALISATION




ACCOMPLISSEMENT PERSONNEL




Échelle inversée : c'est ici un accomplissement faible qui constitue le signal clinique. Le risque de burn-out est très élevé lorsque le SEP et le SD sont tous deux dans le rouge, plus encore si l'accomplissement l'est aussi.

## Vous êtes psychologue ?

Avec Mentaal, disposez d'informations pertinentes pour accompagner vos patients.

- Tests standardisés
- Cotation automatique
- Résultats reçus par e-mail

Essayer gratuitement | Voir tous les questionnaires

★★★★★

“Sceptique au départ, je ne peux finalement plus me passer de cet outil dans ma pratique.”

 Elodie C. - Psychologue TCC