

ÉCHELLE DE MASLACH

Évaluation de votre niveau d'épuisement professionnel

Indiquez la fréquence à laquelle vous ressentez ce qui est décrit à chaque item.

Encercler le chiffre correspondant à votre réponse.

**Utilisez cette échelle comme une information
pour faciliter votre prise de décision à consulter.**

	Jamais	Quelquefois / an au moins	Une fois / mois au moins	Quelques fois par mois	Une fois par semaine	Quelques fois / semaine	Chaque jour
1. Je me sens émotionnellement vidé par mon travail	0	1	2	3	4	5	6
2. Je me sens « à bout » à la fin de ma journée de travail	0	1	2	3	4	5	6
3. Je me sens fatigué(e) lorsque je me lève le matin et que j'ai à affronter une autre journée de travail	0	1	2	3	4	5	6
4. Je peux comprendre facilement ce que mes patients/clients/élèves ressentent	0	1	2	3	4	5	6
5. Je sens que je m'occupe de certains patients/clients/élèves de façon impersonnelle comme s'ils étaient des objets	0	1	2	3	4	5	6
6. Travailler avec des gens tout au long de la journée me demande beaucoup d'effort	0	1	2	3	4	5	6
7. Je m'occupe très efficacement des problèmes de mes patients/clients/élèves	0	1	2	3	4	5	6
8. Je sens que je craque à cause de mon travail	0	1	2	3	4	5	6
9. J'ai l'impression à travers mon travail d'avoir une influence positive sur les gens	0	1	2	3	4	5	6
10. Je suis devenu(e) plus insensible aux gens depuis que j'ai ce travail	0	1	2	3	4	5	6
11. Je crains que ce travail ne m'endurcisse émotionnellement	0	1	2	3	4	5	6
12. Je me sens plein(e) d'énergie	0	1	2	3	4	5	6
13. Je me sens frustré(e) par mon travail	0	1	2	3	4	5	6
14. Je sens que je travaille trop dur dans mon travail	0	1	2	3	4	5	6
15. Je ne me soucie pas vraiment de ce qui arrive à certains de mes patients/clients/élèves	0	1	2	3	4	5	6
16. Travailler au contact direct avec les gens me stresse trop	0	1	2	3	4	5	6
17. J'arrive facilement à créer une atmosphère détendue avec mes patients/clients/élèves	0	1	2	3	4	5	6
18. Je me sens stimulé(e) lorsque dans mon travail j'ai été proche de mes patients/clients/élèves	0	1	2	3	4	5	6
19. J'ai accompli beaucoup de choses qui en valent la peine dans ce travail	0	1	2	3	4	5	6
20. Je me sens au bout du rouleau	0	1	2	3	4	5	6
21. Dans mon travail, je traite les problèmes émotionnels très calmement	0	1	2	3	4	5	6
22. J'ai l'impression que mes patients/clients/élèves me rendent responsable de certains de leurs problèmes	0	1	2	3	4	5	6

INSTRUCTIONS POUR LE CALCUL DES INDICES DE L'ÉCHELLE DE MASLACH

ÉPUISEMENT PROFESSIONNEL

Questions 1.2.3.6.8.13.14.16.20

Degré de burn out

Inférieur à 17 = bas

Compris entre 18 et 29 = modéré

Supérieur à 30 = élevé

DEPERSONNALISATION

Questions 5.10.11.15.22

Degré de burn out

Inférieur à 5 = bas

Compris entre 6 à 11 = modéré

Supérieur à 12 = élevé

ACCOMPLISSEMENT PERSONNEL

Questions 4.7.9.12.17.18.19.21

Degré de burn out

Supérieur à 40 = bas

Compris entre 34 et 39 = modéré

Inférieur à 33 = élevé

Si vous avez obtenu : Des scores modérés, voire élevés, sont le signe d'un *épuisement professionnel latent, en train de s'installer*. • **Si vous avez obtenu :** Un score élevé aux deux premières échelles et un score faible à la dernière : *vous sentez vous épuisé(e) professionnellement en ce moment*. • **Si vous avez obtenu :** Un score faible aux deux premières échelles et un score élevé à la dernière : *vous êtes loin d'être épuisé(e)*.