

## ECHELLE DE MASLACH

| Indiquez la fréquence à laquelle vous ressentez ce qui est décrit à chaque item.<br>Entourer le chiffre correspondant à votre réponse              | Jamais | Quelquefois par année au moins | Une fois par mois au moins | Quelques fois par mois | Une fois par semaine | Quelques fois par semaine | Chaque jour |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|--------------------------------|----------------------------|------------------------|----------------------|---------------------------|-------------|
| 1. Je me sens émotionnellement vidé(e) 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 collègues /patients/clients/élèves/ collaborateurs etc. ressentent                                     | 0      | 1                              | 2                          | 3                      | 4                    | 5                         | 6           |
| 5. Je sens que mes relations avec mes collègues / clients / patients / élèves / collaborateurs sont impersonnelles, comme s'ils étaient des objets | 0      | 1                              | 2                          | 3                      | 4                    | 5                         | 6           |
| 6. Travailler avec mes collègues/patients/clients/élèves/ collaborateurs etc. tout au long de la journée me demande beaucoup d'efforts             | 0      | 1                              | 2                          | 3                      | 4                    | 5                         | 6           |
| 7. Je m'occupe très efficacement des problèmes de mes collègues/patients/clients/élèves/ collaborateurs etc.                                       | 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 un impact et 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, je me suis renfermé(e) sur moi-même                                     | 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                                                                                                              | 0      | 1                              | 2                          | 3                      | 4                    | 5                         | 6           |
| 15. Je ne me soucie pas vraiment de ce qui arrive à certains de mes collègues /patients/clients/élèves/ collaborateurs etc.                        | 0      | 1                              | 2                          | 3                      | 4                    | 5                         | 6           |
| 16. Travailler au contact direct avec mes collègues /patients/clients/élèves/ collaborateurs etc. me stresse trop                                  | 0      | 1                              | 2                          | 3                      | 4                    | 5                         | 6           |
| 17. J'arrive facilement à créer une atmosphère détendue avec mes collègues /patients/clients/élèves/ collaborateurs etc.                           | 0      | 1                              | 2                          | 3                      | 4                    | 5                         | 6           |
| 18. Je me sens ragaillard(e), énergisé(e) après une journée de travail                                                                             | 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 collègues /patients/clients/élèves/ collaborateurs etc. 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**

### **EPUISEMENT PROFESSIONNEL**

Questions 1.2.3.6.8.13.14.16.20

Degré de burn out

Total inférieur à 17 = bas

Total compris entre 18 et 29 = modéré

Total supérieur à 30 = élevé

### **DEPERSONNALISATION**

Questions 5.10.11.15.22

Degré de burn out

Total inférieur à 5 = bas

Total compris entre 6 à 11 = modéré

Total supérieur à 12 = élevé

### **ACCOMPLISSEMENT PERSONNEL**

Questions 4.7.9.12.17.18.19.21

Degré de burn out

Total supérieur à 40 = bas

Total compris entre 34 et 39 = modéré

Total inférieur à 33 = élevé

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).