

ECHELLE DE MASTACH
Evaluation de l'épuisement professionnel / Burn-out

Indiquez la fréquence à laquelle vous ressentez ce qui est décrit à chaque item. Entourer le chiffre correspondant à votre réponse		0	1	2	3	4	5	6
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 vide 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 malades ressentent	0	1	2	3	4	5	6
	5. Je sens que je m'occupe de certains malades 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 malades	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 soucis pas vraiment de ce qui arrive à certains de mes malades	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 malades	0	1	2	3	4	5	6
	18. Je me sens ragaillard(e) lorsque dans mon travail j'ai été proche de mes malades	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 malades me rendent responsable de certains de leurs problèmes	0	1	2	3	4	5	6