

Echelle de Maslach

Evaluez votre niveau d'épuisement professionnel :
Instructions pour le calcul des indices de l'échelle de Maslach (2011)

1) EPUISEMENT EMOTIONNEL

Total aux questions : 1.2.3.6.8.13.14.16.20

	Questions									Total
	1	2	3	6	8	13	14	16	20	
Votre score :										

Degré d'épuisement :

Total inférieur à 17 = bas
Total compris entre 18 et 29 = modéré
Total supérieur à 30 = élevé

2) DEPERSONNALISATION

Total aux questions : 5.10.11.15.22

	Questions					Total
	5	10	11	15	22	
Votre score :						

Degré de dépersonnalisation :

Total inférieur à 5 = bas
Total compris entre 6 à 11 = modéré
Total supérieur à 12 = élevé

3) ACCOMPLISSEMENT PERSONNEL

Total aux questions : 4.7.9.12.17.18.19.21

	Questions								Total
	4	7	9	12	17	18	19	21	
Votre score :									

Degré d'accomplissement personnel :

Total supérieur à 40 = élevé
Total compris entre 34 et 39 = modéré
Total inférieur à 33 = bas

Résultat global :

Si vous avez obtenu : un score élevé aux deux premières échelles et un score faible à la dernière : vous vous sentez 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).

Si vous avez obtenu : des scores modérés : ils peuvent être le signe d'un épuisement professionnel latent, en train de s'installer.