

Mesurer le burn-out – un test à faire soi-même

Celui ou celle qui travaille dans le domaine social ou dans l'enseignement peut tester sa propre charge de burn-out au moyen du «Maslach Burnout Inventory». La méthode développée par Maslach et Jackson en 1981 garde sa valeur d'instrument standard. La mesure qualitative de la menace de burn-out résulte de la somme des réponses «oui» des groupes de questions I et II et des réponses «non» du groupe III. Ce n'est pas le nombre absolu de «oui» et de «non» qui est décisif, mais la charge vécue dans les différents domaines. Il vaut la peine de passer régulièrement ce test relativement facile, car les changements éventuels sont particulièrement parlants.

Maslach Burnout Inventory (MBI) Répondez svp aux énoncés suivants par «oui» ou par «non»:

I Fatigue émotionnelle

- 1) Je me sens émotionnellement fatigué(e) à cause de mon travail.
- 2) Je me sens épuisé(e) à la fin d'une journée de travail.
- 3) Je me sens déjà fatigué(e) lorsque je me lève le matin et que je vois une nouvelle journée de travail devant moi.
- 6) Travailler toute la journée avec des gens me fatigue.
- 8) Je me sens usé(e) par mon travail.
- 13) Je me sens frustré(e) par mon travail.
- 14) J'ai le sentiment de travailler trop durement dans ma profession.
- 16) Le fait que mon travail me mette en contact direct avec d'autres personnes me stresse trop.
- 20) J'ai le sentiment d'être au bout de mon latin.

II Dépersonnalisation

- 5) J'ai le sentiment de traiter certains clients comme s'il s'agissait d'objets.
- 10) Je suis devenu plus indifférent(e) aux autres depuis que j'exerce ce travail.
- 11) Je crains que mon travail me rende moins compatissant(e).
- 15) Je ne suis pas vraiment intéressé(e) à ce qui arrive à certains clients.
- 22) J'ai le sentiment que certains clients ou leur famille me rendent responsable de certains de leurs problèmes.

III Évaluation de ses propres prestations

- 4) Je comprends facilement ce que mes clients pensent de certaines questions.
- 7) Je traite avec succès les problèmes de mes clients.
- 9) J'ai le sentiment d'influencer par mon travail la vie des autres.
- 12) Je me sens plein(e) d'énergie.
- 17) J'ai de la facilité à créer une atmosphère détendue.
- 18) Je me sens stimulé(e) lorsque j'ai travaillé en contact étroit avec mes clients.
- 19) J'ai atteint beaucoup d'objectifs valorisants dans mon travail.
- 21) Dans mon travail, je traite les problèmes émotionnels avec sérénité.

Attention: le MBI n'est pas constitué de critères permettant de déterminer un degré de burn-out individuel. Mais il fournit des indications intéressantes.

Deutsche Fassung siehe Seite ► 21

PANORAMA

Notre rédacteur spécialisé de longue date chargé du secteur de la formation professionnelle s'apprête à se consacrer à de nouvelles tâches. C'est pourquoi nous cherchons un successeur.

Nous cherchons: un rédacteur spécialisé/une rédactrice spécialisée en formation professionnelle (20 %)

Vous vous chargez d'obtenir des contributions de spécialistes et en assurez la rédaction définitive, écrivez parfois vous-même un article, conseillez le rédacteur en chef et partagez avec lui et les rédactions spécialisées des autres domaines la responsabilité du niveau du magazine et de son renom dans les milieux professionnels spécialisés.

Expert(e) reconnu(e) en formation professionnelle, vous disposez d'un ample réseau de contacts, avez accès aux informations importantes et entretenez des rapports permanents avec les spécialistes de différents domaines de la formation professionnelle.

Votre langue maternelle est l'allemand ou le français. Votre connaissance des trois régions linguistiques et d'une deuxième langue du pays vous permet d'assurer la dimension nationale du domaine dont vous avez la charge.

Grâce à votre expérience de la presse ou du journalisme, vous êtes en mesure de coopérer de façon efficace et fructueuse avec les autres membres de la rédaction.

Veillez adresser votre candidature avec les documents d'usage à la rédaction de PANORAMA, Postfach, 8031 Zurich.

Pour tous renseignements complémentaires, veuillez contacter:

Emil Wettstein, rédacteur en chef Téléphone 01 350 55 18

Res Marty, gérant SRFP Téléphone 055 451 17 90

Chester Romanutti, directeur d'édition ASOSP Téléphone 01 266 11 40