

# Copenhagen Burnout Inventory (CBI)

Elaboré plus de vingt ans après le célèbre test de Maslach, permettant de mesurer son état psychique en entreprise, un nouveau test fait référence.

Mis au point au Danemark en 2005 par Kristensen pour l'Institut national de la Santé au Travail, le Copenhagen Burnout Inventory (CBI) prend en compte les trois dimensions fondamentales du burn-out : l'épuisement personnel, l'épuisement professionnel et l'épuisement relationnel.

Ce test comporte trois séries de questions. Chaque réponse vous donne un nombre de points. Additionnez-les pour connaître votre état d'épuisement.

## **1. Epuisement personnel**

### **Je suis fatigué(e)**

Jamais ou presque jamais = 0

Rarement = 1

Parfois = 2

Souvent = 3

Tout le temps = 4

### **Je suis physiquement épuisé(e)**

Jamais ou presque jamais = 0

Rarement = 1

Parfois = 2

Souvent = 3

Tout le temps = 4

**Je suis émotionnellement épuisé(e)**

Jamais ou presque jamais = 0

Rarement = 1

Parfois = 2

Souvent = 3

Tout le temps = 4

**Je me dis que je n'en peux plus**

Jamais ou presque jamais = 0

Rarement = 1

Parfois = 2

Souvent = 3

Tout le temps = 4

**Je me sens vidé(e)**

Jamais ou presque jamais = 0

Rarement = 1

Parfois = 2

Souvent = 3

Tout le temps = 4

### **Je me sens faible et susceptible de tomber malade**

Jamais ou presque jamais = 0

Rarement = 1

Parfois = 2

Souvent = 3

Tout le temps = 4

**Additionnez les nombres correspondant aux réponses pour évaluer votre épuisement personnel.**

**Inférieur à 13 : pas d'inquiétude.**

**De 13 à 17 : soyez vigilant.**

**Supérieur à 17 : vous êtes physiquement et psychologiquement épuisé(e).**

## **2. Epuisement professionnel**

### **Mon travail est émotionnellement épuisant à un degré**

Très faible = 0

Faible = 1

Moyen = 2

Elevé = 3

Très élevé = 4

**Mon travail m'épuise à un degré**

Très faible = 0

Faible = 1

Moyen = 2

Elevé = 3

Très élevé = 4

**Mon travail me frustre à un degré**

Très faible = 0

Faible = 1

Moyen = 2

Elevé = 3

Très élevé = 4

**Je me sens vidé(e) à la fin d'une journée de travail**

Jamais ou presque jamais = 0

Rarement = 1

Parfois = 2

Souvent = 3

Tout le temps = 4

**En me levant, je me sens déjà épuisé(e) à l'idée d'une nouvelle journée de travail**

Jamais ou presque jamais = 0

Rarement = 1

Parfois = 2

Souvent = 3

Tout le temps = 4

**Chaque heure de travail me paraît éprouvante**

Jamais ou presque jamais = 0

Rarement = 1

Parfois = 2

Souvent = 3

Tout le temps = 4

**Je manque d'énergie dans les activités de loisir avec ma famille et mes amis**

Jamais ou presque jamais = 0

Rarement = 1

Parfois = 2

Souvent = 3

Tout le temps = 4

**Additionnez les nombres correspondant aux réponses pour évaluer votre épuisement professionnel.**

**Inférieur à 15 : pas d'inquiétude.**

**De 15 à 19 : soyez vigilant.**

**Supérieur à 19 : l'organisation professionnelle de votre entreprise vous épuise physiquement et mentalement.**

### **3. Epuisement relationnel**

**Travailler avec mes clients\* m'est difficile à un degré**

Très faible = 0

Faible = 1

Moyen = 2

Elevé = 3

Très élevé = 4

.

**Travailler avec mes clients\* est frustrant à un degré**

Très faible = 0

Faible = 1

Moyen = 2

Elevé = 3

Très élevé = 4

**Travailler avec mes clients\* m'épuise à un degré**

Très faible = 0

Faible = 1

Moyen = 2

Elevé = 3

Très élevé = 4

*\* Le mot "client" est un indicateur. Le remplacer en fonction de son environnement professionnel.*

**Considérant ce que je donne à mes clients, leur retour me déçoit à un degré**

Très faible = 0

Faible = 1

Moyen = 2

Elevé = 3

Très élevé = 4

**Travailler avec mes clients me fatigue**

Jamais ou presque jamais = 0

Rarement = 1

Parfois = 2

Souvent = 3

Tout le temps = 4

**Je me demande combien de temps je tiendrai encore dans ce travail**

Jamais ou presque jamais = 0

Rarement = 1

Parfois = 2

Souvent = 3

Tout le temps = 4

**Additionnez les nombres correspondant aux réponses pour évaluer votre épuisement relationnel.**

**Inférieur à 13 : pas d'inquiétude.**

**De 13 à 17 : les symptômes d'épuisement relationnel sont préoccupants.**

**Supérieur à 17 : vos relations professionnelles à l'intérieur ou à l'extérieur de l'entreprise vous épuisent.**

