

Test avec échelle BMS-10

Il existe divers tests d'auto-évaluation, validés, qui se révèlent très utiles pour la mesure et le diagnostic de la fatigue professionnelle. Le questionnaire le plus ancien et le plus utilisé est le MBI-HSS (Maslach Burn-out Inventory-Human Services Survey) qui a été initialement mis au point pour les professionnels de la santé. Un questionnaire développé ultérieurement, le BMS-10 (Burn-out Measure Short version, Maslach-Pines, 2005) sonde les différents degrés d'épuisement physique, mental et émotionnel. Ces deux outils de mesure sont utilisés dans le cadre de l'étude pilote sur l'Apport de la réflexologie dans le degré d'exposition au burnout et dans l'amélioration de la symptomatologie du burnout, réalisée par l'école d'Elisabeth Breton et le Docteur Jacquet, Médecin Coordinateur (Pharmacologie - université de Bordeaux).



1 - Répondez aux questions en cochant la case correspondant le mieux à votre sentiment : comment vous vous sentez, en pensant à votre travail (*ne cochez qu'une seule case par ligne*)

2 - totalisez le nombre de cases cochées dans chaque colonne

3 - multipliez ce nombre par le chiffre indiqué en dessous

4 - additionnez les résultats par colonne et reporter cette somme dans la case.

5 - Le tableau à droite donne l'interprétation du grade de burnout.

BMS-10	1	2	3	4	5	6	7
	jamais	presque jamais	rarement	parfois	souvent	très souvent	toujours
1 Comment vous sentez-vous en pensant à votre travail ?							
Fatigué	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Déçu par certaines personnes	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Désespéré	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sous pression	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Délaissé	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Déprimé	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Physiquement faible ou malade	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
"Sans valeur" ou "en échec"	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Difficultés de sommeil	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
"J'en ai assez"/ "ça suffit"	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2 nombre de case cochées :
à multiplier par :	x 1	x 2	x 3	x 4	x 5	x 6	x 7
3 résultats multiplications	=	=	=	=	=	=	=
4 somme des 7 résultats ligne 3 :	<input type="text"/> : 10 = <input type="text"/> <i>Interprétation du score ci-contre >>></i>						

5 Interprétation

Score BMS-10	Grade de burn-out
inférieur à 2.4	très faible
2.5 à 3.4	faible
3.5 à 4.4	modéré
4.5 à 5.4	élevé
+ de 5.5	très élevé

Test avec Echelle MBI

Le deuxième outil de mesure que nous vous présentons (dont un exemple de résultats est présenté ci-contre) s'inspire du BMI (Maslach Burnout Inventory, Maslach & Jackson, 1986). Ce test fournit une échelle d'autoévaluation, établie sur des professionnels de la santé, donnant un résultat plus détaillé que le BMS10.

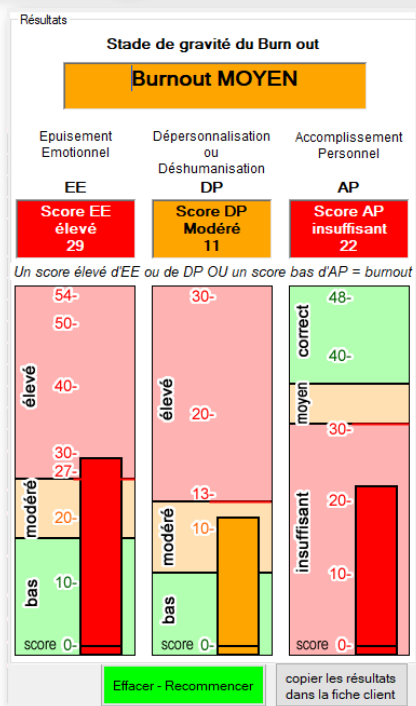
Il permet d'auto-évaluer les trois dimensions de l'EP - Epuisement Professionnel :

- l'**Epuisement Emotionnel** : EE
 - la **DéPersonnalisation** ou déshumanisation : DP
 - la **perte d'Accomplissement Personnel** ou la difficulté à gérer la relation aux autres : AP
- Ce test comprend 22 questions et fournit un résultat - Bas, Modéré ou Elevé - et ce, pour chacune des dimensions de l'EP : EE, DP et AP.

Un score élevé d'EE ou de DP, ou un score bas d'AP, désignent un cas de burnout.

Le nombre de dimensions atteintes indiquent le **stade de Gravité** de burn out :

- **Burnout Faible** si une seule dimension est atteinte
- **Burnout Moyen** si 2 à 3 dimensions sont atteintes
- **Burnout Sévère** si les 3 dimensions sont pathologiques.



Ces deux tests sont intégrés dans les trois logiciels de Réflexologie : ReflexoPRO, ReflexoVISU et ReflexoEXPERT.

Il suffit d'y cocher les cases, le résultat apparaît automatiquement sans calcul à réaliser. Il est reportable automatiquement dans la fiche-client pour un meilleur suivi.

SCC - Stressmètre Charli Cungi

Le SCC, réalisé d'après les travaux de **Charli Cungi**, médecin psychiatre, spécialisé en thérapies comportementales et cognitives et enseignant à l'IFFORTHECH, permet d'évaluer sur deux échelles brèves, le niveau d'évaluation du Stress ainsi que le niveau d'évaluation des Stresseurs (ensemble des facteurs de vie, professionnels, environnementaux, favorisant le stress).

Deux notions concernant le stress sont importantes en pratique clinique pour le diagnostic et le traitement : celle de stresseurs et celle de stress.

- La notion de stresseurs correspond aux différents problèmes rencontrés par une personne au niveau professionnel, familial et social, comme la quantité d'informations à traiter par unité de temps, le nombre et l'importance des décisions à prendre, la charge

professionnelle, les décalages entre le travail prescrit et le travail réel, l'inadéquation entre le type de travail et les désirs d'une personne, les différents changements de la vie, les difficultés relationnelles, une maladie.

- La notion de stress correspond à la réaction physiologique, émotionnelle, affective et psychologique de l'individu soumis aux stresseurs.

Après avoir répondu aux deux séries de questions, les deux résultats sont calculés automatiquement dans le logiciel et affichés très clairement. Ils sont reportables automatiquement dans la fiche-client.

Le SCC est disponible dans le logiciel **ReflexoEXPERT**.

*Exemple de présentation des résultats du SCC
Après avoir répondu aux deux séries de questions dans le logiciel ReflexoEXPERT,
, le résultat apparaît automatiquement sans calcul à réaliser.
Il est reportable automatiquement dans la fiche-client pour un meilleur suivi.*

Stressmètre résultats

3 - RESULTATS

Niveau de Stresseurs



27 / 48

Niveau de stresseurs élevé

Niveau de Stress



51 / 66

Niveau de stress très élevé

Vous êtes un sujet tendu et fortement stressé.
Les risques principaux sont l'état d'épuisement, les problèmes de santé dont les plus fréquents sont les maladies cardio-vasculaires.
Plus le score de l'échelle de stress est élevé, plus les risques sont importants.

TEST D'EVALUATION DU STRESS ET DES STRESSEURS
méthode Charly CUNGI Médecin Psychiatre FMH

Réalisé par DL1 www.dl1.fr



Le test SCC est disponible dans le logiciel ReflexoEXPERT, ainsi que les deux tests de la page précédente. Il peuvent ainsi être réalisés très facilement pour vous mêmes ou pour vos consultants.