BURNOUT — ÉPUISEMENT PROFESSIONNEL

CBI

Inventaire du burnout de Copenhague — adulte

> Le CBI évalue l'épuisement, physique et psychologique, sous trois angles : personnel, professionnel et relationnel. C'est l'alternative libre au MBI, recentrée sur le cœur du burnout — la fatigue et l'épuisement.

CONSIGNE. Le CBI explore l'épuisement sous trois angles ; remplissez les sections qui vous concernent. L'épuisement personnel s'adresse à tout le monde ; l'épuisement professionnel à celles et ceux qui ont une activité de travail ; l'épuisement relationnel à celles et ceux dont le travail consiste à accompagner d'autres personnes (ici appelées « clients » : selon votre métier, lisez patients, élèves, usagers, collaborateurs…). Chaque réponse vaut le nombre de points indiqué entre parenthèses.

1 · Épuisement personnel

Au cours des dernières semaines :

1. Je me sens fatigué(e).
   ◯ Jamais ou presque jamais (0) ◯ Rarement (25) ◯ Parfois (50) ◯ Souvent (75) ◯ Toujours (100)

2. Je suis physiquement épuisé(e).
   ◯ Jamais ou presque jamais (0) ◯ Rarement (25) ◯ Parfois (50) ◯ Souvent (75) ◯ Toujours (100)

3. Je suis émotionnellement épuisé(e).
   ◯ Jamais ou presque jamais (0) ◯ Rarement (25) ◯ Parfois (50) ◯ Souvent (75) ◯ Toujours (100)

4. Je me dis : « Je n'en peux plus. »
   ◯ Jamais ou presque jamais (0) ◯ Rarement (25) ◯ Parfois (50) ◯ Souvent (75) ◯ Toujours (100)

5. Je me sens vidé(e), à bout.
   ◯ Jamais ou presque jamais (0) ◯ Rarement (25) ◯ Parfois (50) ◯ Souvent (75) ◯ Toujours (100)

6. Je me sens faible et sujet(te) à tomber malade.
   ◯ Jamais ou presque jamais (0) ◯ Rarement (25) ◯ Parfois (50) ◯ Souvent (75) ◯ Toujours (100)

Score — épuisement personnel (moyenne des 6 réponses) : ..... /100

2 · Épuisement professionnel

Vis-à-vis de votre travail :

1. Mon travail est épuisant sur le plan émotionnel.
   ◯ À un très bas degré (0) ◯ À un bas degré (25) ◯ Modérément (50) ◯ À un haut degré (75) ◯ À un très haut degré (100)

2 Mon travail m'épuise (je me sens « cramé(e) » à cause de lui).

○ À un très bas degré (0) ○ À un bas degré (25) ○ Modérément (50) ○ À un haut degré (75) ○ À un très haut degré (100)

3 Mon travail me frustre.

○ À un très bas degré (0) ○ À un bas degré (25) ○ Modérément (50) ○ À un haut degré (75) ○ À un très haut degré (100)

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

○ Jamais ou presque jamais (0) ○ Rarement (25) ○ Parfois (50) ○ Souvent (75) ○ Toujours (100)

5 Au réveil, je me sens déjà épuisé(e) à l'idée d'une nouvelle journée de travail.

○ Jamais ou presque jamais (0) ○ Rarement (25) ○ Parfois (50) ○ Souvent (75) ○ Toujours (100)

6 Chaque heure de travail me paraît éprouvante.

○ Jamais ou presque jamais (0) ○ Rarement (25) ○ Parfois (50) ○ Souvent (75) ○ Toujours (100)

7 Je manque d'énergie pour ma famille et mes amis pendant mes loisirs.

○ Jamais ou presque jamais (0) ○ Rarement (25) ○ Parfois (50) ○ Souvent (75) ○ Toujours (100)

Score — épuisement professionnel (moyenne des 7 réponses) : ..... /100

3 · Épuisement relationnel (avec les « clients »)

À remplir uniquement si votre travail consiste à accompagner d'autres personnes :

1 Travailler avec les clients est difficile pour moi.

○ À un très bas degré (0) ○ À un bas degré (25) ○ Modérément (50) ○ À un haut degré (75) ○ À un très haut degré (100)

2 Travailler avec les clients est frustrant.

○ À un très bas degré (0) ○ À un bas degré (25) ○ Modérément (50) ○ À un haut degré (75) ○ À un très haut degré (100)

3 Travailler avec les clients m'épuise.

○ À un très bas degré (0) ○ À un bas degré (25) ○ Modérément (50) ○ À un haut degré (75) ○ À un très haut degré (100)

4 Au regard de tout ce que je donne, ce que les clients me renvoient me déçoit.

○ À un très bas degré (0) ○ À un bas degré (25) ○ Modérément (50) ○ À un haut degré (75) ○ À un très haut degré (100)

5 Le travail avec les clients me fatigue.

○ Jamais ou presque jamais (0) ○ Rarement (25) ○ Parfois (50) ○ Souvent (75) ○ Toujours (100)

6 Je me demande combien de temps je tiendrai encore dans ce travail avec les clients.

○ Jamais ou presque jamais (0) ○ Rarement (25) ○ Parfois (50) ○ Souvent (75) ○ Toujours (100)

Score — épuisement relationnel (moyenne des 6 réponses) : ..... /100

Cotation & interprétation

Pour chaque section qui vous concerne, faites la moyenne des points de ses réponses (chaque réponse vaut 0, 25, 50, 75 ou 100). Vous obtenez un score sur 100 par dimension. Les trois dimensions s'interprètent avec les mêmes repères :

< 50	Pas d'épuisement marqué
50 – 74	Épuisement modéré — à prendre au sérieux
75 – 100	Épuisement élevé — une aide est recommandée

À propos du burnout — Le burnout s'installe progressivement et se résout d'autant mieux qu'il est repéré tôt. Ce questionnaire ne pose pas de diagnostic : un score élevé invite à en parler à votre médecin traitant, à la médecine du travail ou à un psychologue.

À propos de cet outil — auteur, historique & droits

Origine. Le Copenhagen Burnout Inventory (CBI) a été créé au Danemark par Kristensen, Borritz, Villadsen et Christensen (2005), dans le cadre de l'étude PUMA, pour replacer la fatigue et l'épuisement au cœur de la définition du burnout. Il en distingue trois dimensions — personnelle, professionnelle et relationnelle — utilisables ensemble ou séparément. Sa diffusion en France a notamment été relayée par l'INRS.

Statut. Le CBI est dans le domaine public : libre d'utilisation, de reproduction et de traduction, sans frais ni autorisation — contrairement au MBI (Maslach), qui est sous licence commerciale.

Référence. Kristensen T.S., Borritz M., Villadsen E., Christensen K.B. (2005). The Copenhagen Burnout Inventory: a new tool for the assessment of burnout. Work & Stress, 19(3), 192-207. — Fiche INRS, FRPS 38 (2014).

***Important** — Cet auto-questionnaire est un outil de repérage et de suivi, et non un instrument de diagnostic. Un score ne pose pas de diagnostic : seul un professionnel de santé qualifié peut interpréter ces résultats au regard de votre situation. En cas de mal-être important, parlez-en à votre médecin ou à un psychologue.*