

Questionnaire :

Echelle d'évaluation BMS

(Burnout Measure Short Version)

| Entourez le chiffre correspondant le mieux à votre sentiment afin de répondre à la question posée : « En pensant à votre travail, globalement... » | Jamais | Presque jamais | Rarement | Parfois | Souvent | Très souvent | Toujours |
|---|---------------|-----------------------|-----------------|----------------|----------------|---------------------|-----------------|
| 1 ...vous êtes-vous senti(e) fatigué(e) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 2 ...vous êtes-vous senti(e) déçu(e) par certaines personnes | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 3 ...vous êtes-vous senti(e) désespéré(e) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 4 ...vous êtes-vous senti(e) « sous pression » | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 5 ...vous êtes-vous senti(e) physiquement faible ou malade | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 6 ...vous êtes-vous senti(e) « sans valeur » ou « en échec » | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 7 ...avez-vous ressenti(e) des difficultés de sommeil | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 8 ...vous êtes-vous senti(e) délaissé(e) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 9 ...vous êtes-vous senti(e) déprimé(e) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 10 ...pouvez-vous dire « J'en ai assez »/« Ca suffit » | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

Commentaire pour le professionnel de santé et de soins : « Pro »

Questionnaire de burnout ou d'épuisement professionnel BMS à 10 items questionnaire de Maslach-Pines burnout-Measure-short version.

Ce test a pour objectif de repérer le syndrome d'épuisement professionnel (burnout) et explore différents degrés d'épuisement physique, mental et émotionnel.



Il est coté sur un score maximum de 70

Le score correspondant à la somme des 10 questions divisée par 10 donne le degré de burnout

Exemple : si le patient à 27 cela donne 2.7 donc a un degré faible de burnout.

Score BMS-10

Grade de burn-out

≤ 2.4 Très faible

2.5 – 3.4 Faible

3.5 – 4.4 Modéré

4.5 – 5.4 Elevé

≥ 5.5 Très élevé



S.I.I.N.- Scientific Institute for Intelligent Nutrition
Institut Scientifique pour une Nutrition Raisonnée