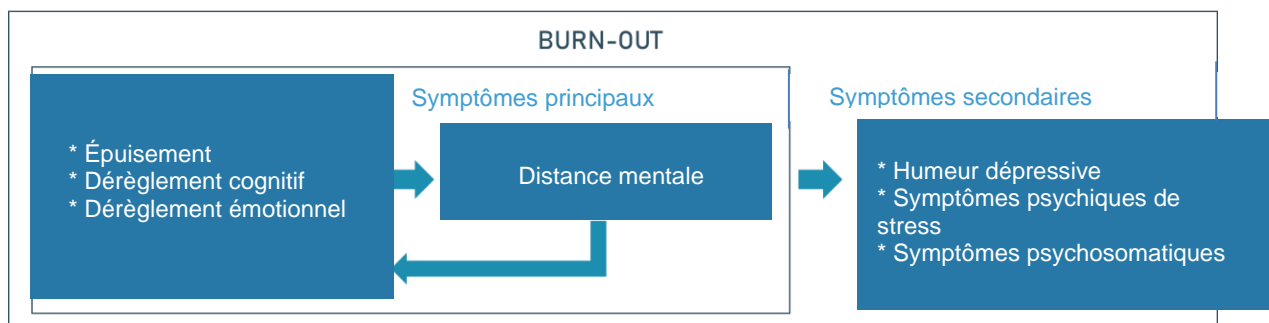


BURNOUT ASSESSMENT TOOL – Instructions pour le questionnaire d’autoévaluation dans le cadre du diagnostic individuel

Le *BURNOUT ASSESSMENT TOOL (BAT)*¹ est un nouveau questionnaire validé d’autoévaluation permettant de jauger (les symptômes du) le burn-out. Un tel outil est nécessaire, car le questionnaire le plus utilisé jusqu’à présent, le *Maslach Burnout Inventory*^{2,3} (MBI) de 1981, comporte divers défauts pratiques, techniques et sur le contenu, rien d’étonnant en soi puisqu’il a été développé il y a presque 40 ans.

Le *Burnout Assessment Tool* a été élaboré par Steffie Desart dans le cadre de son doctorat en psychologie (KU Leuven), réalisé sous la supervision des professeurs W. Schaufeli et H. De Witte⁴ sur la base de la nouvelle définition du burn-out (cadre ci-dessous) qu’ils ont établie.



Il existe deux sortes de questionnaires BAT : un pour les personnes toujours actives (le questionnaire BAT « spécifique ») et un pour les personnes qui sont à la maison depuis un certain temps en raison d’un burn-out supposé (le questionnaire BAT « général »). Les deux questionnaires existent en français, néerlandais et anglais et les valeurs limites utilisées sont validées pour la Flandre.

Le BAT est un questionnaire validé et disponible gratuitement qui peut être utilisé dans le cadre d’un diagnostic individuel ou pour un contrôle/une analyse au sein d’organisations.

UTILISATION POUR UN DIAGNOSTIC INDIVIDUEL

Le BAT ne pose **pas de diagnostic** de burn-out. Une évaluation plus détaillée, comprenant une anamnèse et un entretien diagnostique par un professionnel formé à cette pathologie, est nécessaire à cette fin. Le BAT peut cependant être un outil précieux dans le processus d’évaluation individuelle.

Dans le cadre d’un diagnostic individuel, il est possible d’utiliser le *modèle du feu rouge* dont les valeurs limites figurent dans les tableaux à la suite de ces instructions. En premier lieu, le score total des symptômes principaux du BAT, valables pour la Flandre, est analysé :

¹ Pour de plus amples informations, vous pouvez consulter le site www.burnoutassessmenttool.be

² MASLACH, C., & JACKSON, S.E. (1981a). *The measurement of experienced burnout*. Journal of Occupational Behaviour, 2, 99–113.

³ MASLACH, C., & JACKSON, S.E. (1981b). *Maslach Burnout Inventory Manual*. Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press.

⁴ DESART, S., SCHAUFELI, W.B., & DE WITTE, H. (20 février 2017). *Op zoek naar een nieuwe definitie van burn-out* [Blog post]. <https://kuleuvenblogt.be/2017/02/20/op-zoek-naar-een-nieuwe-definitie-van-burn-out>.

- * **Vert** : score inférieur à 2.59 – il n’est pas question de burn-out ;
- * **Orange** : score supérieur ou égal à 2.59 et inférieur à 3.02 – il est question d’un risque de burn-out ;
- * **Rouge** : score supérieur ou égal à 3.02 – il est question d’un risque élevé de burn-out.

Le score total obtenu aux quatre principales dimensions du BAT peut être utilisé pour constater le degré du burn-out, alors que les scores individuels de chaque symptôme principal, éventuellement complétés par le score des symptômes secondaires, peuvent différencier cette image. Une telle différenciation sera notamment importante en cas d’utilisation diagnostique individuelle du BAT.

Les **instructions**⁵ pour compléter le questionnaire sont les suivantes.

Questionnaire **spécifique** (pour les personnes actives) :

« Les énoncés suivants sont liés à votre situation de travail et à la manière dont vous la vivez ».

Questionnaire **général** (pour les personnes non actives) :

« Les énoncés suivants concernent la manière dont vous vous sentez ».

« Veuillez indiquer la fréquence à laquelle chaque déclaration s’applique à vous en cochant la réponse qui vous convient le mieux. » Pour les scores, les catégories suivantes sont utilisées : 1 « jamais », 2 « rarement », 3 « parfois », 4 « souvent » et 5 « toujours ».

Les scores moyens des quatre symptômes principaux sont calculés en additionnant les points de toutes les questions d’un symptôme principal et en divisant le résultat obtenu par le nombre de questions lié à ce symptôme principal. Ceci signifie donc que la valeur des scores par dimension varie de 1 à 5. En additionnant les scores des quatre dimensions principales et en les divisant par 23, l’on obtient le score total qui se situe aussi entre 1 et 5. Il en va de même pour les 11 symptômes secondaires.

Valeurs limites⁵

VALEURS LIMITES pour les personnes **ACTIVES** (questionnaire « spécifique »)

	Zone verte	Zone orange	Zone rouge
<i>Épuisement</i>	< 3,31	3,31 ≤ x < 3,81	≥ 3,81
<i>Distance mentale</i>	< 2,50	2,50 ≤ x < 3,10	≥ 3,10
<i>Dérèglement émotionnel</i>	< 2,10	2,10 ≤ x < 3,50	≥ 3,50
<i>Dérèglement cognitif</i>	< 2,70	2,70 ≤ x < 3,50	≥ 3,50
Score total symptômes principaux	< 2,59	2,59 ≤ x < 3,02	≥ 3,02
<i>Symptômes secondaires</i>	< 2,77	2,77 ≤ x < 3,23	≥ 3,23

VALEURS LIMITES pour les personnes **NON ACTIVES** (questionnaire « général »)

	Zone verte	Zone orange	Zone rouge
<i>Épuisement</i>	< 3,06	3,06 ≤ x < 3,31	≥ 3,31
<i>Distance mentale</i>	< 2,50	2,50 ≤ x < 3,10	≥ 3,10
<i>Dérèglement émotionnel</i>	< 2,10	2,10 ≤ x < 2,90	≥ 2,90
<i>Dérèglement cognitif</i>	< 2,70	2,70 ≤ x < 3,10	≥ 3,10
Score total symptômes principaux	< 2,59	2,59 ≤ x < 3,02	≥ 3,02
<i>Symptômes secondaires</i>	< 2,85	2,85 ≤ x < 3,35	≥ 3,35

⁵ Voir manuel sur www.burnoutassessmenttool.be (uniquement disponible en anglais et néerlandais)