Burnout Measure Short version (BMS-10)

Lourel, M., Gueguen, N., et Mouda (2007). L’évaluation du burnout de Pines : adaptation et validation en version française de l’instrument Burnout Measure Short version (BMS-10) *Pratiques Psychologiques, 13*, 353–364.

Lourel, Gueguen et Mouda (2007) ont proposé une validation française de l’échelle du burnout. La construction du BMS s’inspire du MBI et met en valeur trois dimensions censées mesurer l’épuisement émotionnel : l’épuisement physique et son corollaire de troubles du sommeil et fatigue, l’épuisement mental lié aux sentiments de désespoir ou d’abandon, l’épuisement émotionnel créant une remise en cause des capacités à affronter les situations courantes.

*Nous vous proposons d’entourer le chiffre correspondant le mieux à votre sentiment afin de répondre à la question posée,* ***en pensant à votre travail, globalement :***

*● 1: jamais ● 2: presque jamais ● 3: rarement ● 4: parfois ● 5: souvent ● 6: très souvent ● 7: toujours*

|  |  |
| --- | --- |
| **) ...vous êtes-vous senti(e) fatigué(e)** | **1 2 3 4 5 6 7** |
| **) ...vous êtes-vous senti(e) déçu(e) par certaines personnes** | **1 2 3 4 5 6 7** |
| **) ...vous êtes-vous senti(e) désespéré(e)** | **1 2 3 4 5 6 7** |
| **) ...vous êtes-vous senti(e) « sous pression »** | **1 2 3 4 5 6 7** |
| **) ...vous êtes-vous senti(e) physiquement faible ou malade** | **1 2 3 4 5 6 7** |
| **) ...vous êtes-vous senti(e) « sans valeur » ou « en échec »** | **1 2 3 4 5 6 7** |
| **) ...avez-vous ressenti(e) des difficultés de sommeil** | **1 2 3 4 5 6 7** |
| **) ...vous êtes-vous senti(e) délaissé(e)** | **1 2 3 4 5 6 7** |
| **) ...vous êtes-vous senti(e) déprimé(e)** | **1 2 3 4 5 6 7** |
| **) ...pouvez-vous dire « J'en ai assez »/« Ca suffit »** | **1 2 3 4 5 6 7** |

Extrait de Lourel, M., Gueguen, N., et Mouda (2007). L’évaluation du burnout de Pines : adaptation et validation en version française de l’instrument Burnout Measure Short version (BMS-10) *Pratiques Psychologiques, 13*, 353–364.

« La question du burnout est un véritable problème qui mine l’individu. Notre revue récente

de la littérature montre qu’il existe quelques outils de mesure du burnout dont les liens entre

les construits sous-jacents ne sont pas toujours clairs. C’est par exemple le cas dans une métaanalyse

qui traite du MBI (Lourel et Guéguen, 2007) où l’on constate une hétérogénéité des

résultats obtenus dans les études à propos de la cohérence du construit

« non-accomplissement personnel » par rapport aux deux autres construits de l’outil en question

(dépersonnalisation et épuisement émotionnel). À ce stade, il importe donc de posséder

une mesure fiable, économique et unidimensionnelle de l’épuisement, tel est l’objectif de

l’étude de langue française que nous proposons. À ce jour, l’outil BMS de Malach-Pines

(2005) n’a jamais fait l’objet de validation francophone. Cette lacune, ainsi que les très bonnes

qualités métrologiques de la BMS (dix items) nous ont incités à soumettre sa version française

à l’épreuve des faits.

D’un point de vue psychométrique, le choix de ces dix items s’est effectué en sélectionnant

ceux qui reflétaient le mieux l’instrument original. Selon les travaux de Pines et al., l’outil

BMS est unidimensionnel. En d’autres termes, il a l’avantage de restituer un score unique de

burnout (épuisement) ressenti par individu. Ainsi, un score moyen de quatre points indique le

seuil critique à partir duquel le burnout est susceptible d’être réellement néfaste pour l’individu.

Pour Malach-Pines (2005), l’évaluation du degré de burnout à l’aide du BMS s’effectue de

la manière suivante :

● un score inférieur à 2,4 points indique un degré très faible de burnout ;

● un score compris entre 2,5 et 3,4 points indique un degré faible de burnout ;

● un score compris entre 3,5 et 4,4 signe la présence du burnout ;

● un score compris entre 4,5 et 5,4 indique un degré élevé d’exposition au burnout ;

● un score supérieur à 5,5 indique un degré très élevé d’exposition au burnout qui nécessite la

mise en oeuvre d’un dispositif d’aide à la personne. »