

INVENTAIRE DE VOS FACTEURS POTENTIELS D'USURE DE COMPASSION¹

Cet inventaire a été mis au point par Karen W. Saakvine et Laurie Anne Pearlman du Traumatic Stress Institute. Il touche les 3 aspects : personnel, professionnel, et organisationnel.

Personnel

- Avez-vous une vie sociale satisfaisante?
- Avez-vous du temps pour vous-même?
- Avez-vous des passe-temps ou des activités qui ne sont pas reliées au travail?
- Avez-vous des stratégies d'adaptation saines?
- Êtes-vous conscient (e) de votre propre histoire de traumatismes quels qu'ils soient ou de celle de votre famille, et de la façon dont cette histoire peut avoir de l'impact sur votre travail et votre propre bien-être?

Professionnel

- Est-ce que votre travail avec vos clients vous satisfait?
- Notez-vous des améliorations chez vos clients?
- Vous sentez-vous fait(e) pour ce travail?
- Vous sentez-vous bien formé(e) pour ce travail?
- Y a-t-il un équilibre et de la variété dans votre journée de travail?
- Avez-vous des clients avec lesquels vous aimez travailler?

Organisationnel

- Avez-vous le contrôle de votre horaire?
- Êtes-vous satisfait (e) de votre horaire actuel?
- Votre milieu de travail est-il sain?
- Aimez-vous votre travail?
- Sentez-vous que vous avez du support dans votre lieu de travail?
- Recevez-vous du soutien de la part de vos collègues au travail, ou dans votre profession?
- Recevez-vous du coaching ou une supervision positive dans votre travail?

¹ Document originellement en anglais, tiré du livre de Françoise Mathieu, *The compassion fatigue Workbook*, page 68.

PLAN D'ACTION

Écrivez trois actions concrètes que vous voulez faire pour vous protéger de l'usure de compassion et indiquez quand vous allez entreprendre chacun. Si besoin, vous pourriez ici indiquer le nom d'une personne qui peut vous supporter dans votre décision de prendre action.

Sur le plan personnel :

Action	Quand	Qui
1.		
2.		
3.		

Sur le plan professionnel :

Action	Quand	Qui
1.		
2.		
3.		

Avec vos amis :

Interviewez vos amis sur leurs stratégies préférées pour prendre soin d'eux-mêmes. Dressez une liste de ces idées, pour maintenant ou plus tard.

Au travail :

Pourquoi ne pas faire un concours des meilleures idées de la semaine, ou un tableau où vos collègues peuvent placer leurs idées favorites?

ÉCHELLE DE QUALITÉ DE VIE PROFESSIONNELLE (ProQOL)²

Satisfaction par la compassion et usure de la compassion

(ProQOL) Version 5 (2009)

Aider les autres vous met en contact direct avec leur vie. Comme vous l'avez probablement constaté, votre compassion pour les personnes que vous aidez peut vous affecter de manière à la fois positive et négative. Les questions ci-dessous concernent votre expérience, tant positive que négative, dans votre fonction d'aide. Lisez chacune des questions ci-après sur vous et votre situation professionnelle actuelle. Choisissez la note qui reflète honnêtement la fréquence à laquelle vous avez fait les expériences suivantes au cours des 30 derniers jours.

1=Jamais 2=Rarement 3=Parfois 4=Souvent 5=Très souvent

1	Je suis heureux.
2	Je suis préoccupé par plus d'une des personnes que j'aide.
3	Je ressens de la satisfaction à pouvoir [aider] les autres.
4	Je me sens lié à autrui.
5	Je sursaute ou suis surpris par des bruits inattendus.
6	Travailler avec ceux que j'aide me donne de l'énergie.
7	Il m'est difficile de séparer ma vie privée de ma profession d'aidant.
8	Ma productivité au travail baisse parce que je perds le sommeil du fait des expériences traumatisantes d'une personne que j'aide.
9	Je pense que j'ai pu être affecté par le stress traumatique des personnes que j'aide.
10	Je me sens pris au piège par mon travail d'aide.
11	En raison de mon travail d'aide, je me suis senti « sur les nerfs » pour diverses raisons.
12	J'aime mon travail d'aide.
13	Je me sens déprimé du fait des expériences traumatisantes des personnes que j'aide.
14	J'ai l'impression de ressentir le traumatisme d'une personne que j'ai aidée.
15	Mes croyances/convictions me soutiennent.
16	Je suis satisfait de la façon dont je me tiens au courant de l'évolution des techniques et protocoles d'aide.
17	Je suis la personne que j'ai toujours voulu être.
18	Mon travail me procure de la satisfaction.
19	Je me sens épuisé par mon travail d'aide.
20	J'ai des pensées et des sentiments agréables concernant les personnes que j'aide et la façon dont j'ai pu les aider.
21	Je me sens submergé parce que la charge de travail à laquelle je dois faire face me semble inépuisable.
22	Je crois que mon travail me permet de faire la différence.
23	J'évite certaines activités ou situations car elles me rappellent des expériences effrayantes faites par des gens que j'aide.
24	Je suis fier de ce que je peux faire pour aider.
25	Du fait de mon travail d'aide, je suis envahi par des pensées effrayantes.
26	Je me sens « coincé » par le système.
27	J'ai le sentiment de réussir dans mon travail d'aide.
28	Je ne peux me souvenir de parties importantes de mon travail avec des victimes de traumatisme.
29	Il est très important pour moi de prendre soin d'autrui.
30	Je suis heureux d'avoir choisi de faire ce travail.

² 30 © B. Hudnall Stamm, 2009. Professional Quality of Life: Compassion Satisfaction and Fatigue Version 5 (ProQOL).
/www.isu.edu/~bhstamm or www.proqol.org. Ce test peut être copié librement à la condition a) que l'auteur soit cité, b)
qu'aucune modification n'y soit apportée, et c) qu'il ne soit pas vendu.

Résultats et interprétation

1. Échelle de satisfaction de compassion (SC)

Indiquez votre résultat à chacune des questions listées et additionnez-les. Vérifiez ensuite votre résultat dans le tableau.

- 3. _____
- 6. _____
- 12. _____
- 16. _____
- 18. _____
- 20. _____
- 22. _____
- 24. _____
- 27. _____
- 30. _____
- TOTAL** _____

La somme de ma SC est	Mon niveau de SC est
22 ou moins	Bas
Entre 23 et 41	Moyen
42 et plus	Élevé

2. Échelle d'épuisement professionnel (EP)

Les items avec une étoile doivent être « renversés », autrement dit, si au numéro 4 vous avez indiqué 5, vous devez maintenant indiquer 1.

- *1. _____ = _____
- *4. _____ = _____
- 8. _____
- 10. _____
- *15. _____ = _____
- *17. _____ = _____
- 19. _____
- 21. _____
- 26. _____
- *29. _____ = _____
- TOTAL** _____

La somme pour l'EP est	Mon niveau d'EP est
22 ou moins	Bas
Entre 23 et 41	Moyen
42 et plus	Élevé

3. Échelle de traumatisme vicariant

Indiquez votre résultat à chacune des questions listées et additionnez-les. Vérifiez ensuite votre résultat dans le tableau.

- 2. _____
- 5. _____
- 7. _____
- 9. _____
- 11. _____
- 13. _____
- 14. _____
- 23. _____
- 25. _____
- 28. _____
- TOTAL** _____

La somme de mon TV est	Mon niveau de TV est
22 ou moins	Bas
Entre 23 et 41	Moyen
42 et plus	Élevé