

Activité d'apprentissage 4

TEST D'USURE DE COMPASSION

Lire chaque énoncé en pensant à votre situation actuelle. Pour chacun, inscrivez à côté du numéro, le chiffre qui correspond le mieux à votre situation. L'échelle ci-dessous est celle que vous devez utiliser pour répondre au test.

1	2	3	4	5
jamais/rarement	parfois	indécis	souvent	très souvent

Il est important de **répondre à toutes les questions**, même à celles qui, selon vous, s'appliquent mal.

1. _____ Je m'efforce d'éviter certaines pensées ou certains sentiments qui me rappellent une expérience effrayante.
2. _____ Je constate que j'évite certaines activités ou situations parce qu'elles me rappellent une expérience effrayante.
3. _____ J'ai des trous de mémoire aux sujets d'événements effrayants.
4. _____ Je me sens étranger aux autres.
5. _____ Je m'endors difficilement ou je me réveille durant la nuit.
6. _____ Je suis facilement irritable, je me mets en colère pour un rien.
7. _____ Un rien me fait sursauter.
8. _____ En travaillant avec une victime, il m'est arrivé d'avoir des fantasmes violents envers son agresseur.
9. _____ Je suis une personne vulnérable.
10. _____ J'ai déjà eu des flash-back à propos de mes clients.
11. _____ J'ai moi-même vécu une expérience traumatisante à l'âge adulte.
12. _____ J'ai moi-même vécu une expérience traumatisante dans mon enfance.
13. _____ J'ai déjà pensé que je devrais régler un traumatisme personnel.
14. _____ J'ai déjà pensé qu'il me faudrait plus d'amis intimes.
15. _____ Il m'est arrivé de penser que je n'avais personne avec qui parler des choses qui me

stressent beaucoup.

16. _____ J'en suis venu à la conclusion qu'il n'est pas sain pour moi de travailler autant.
17. _____ Je suis effrayé par certains propos ou gestes d'un client à mon égard.
18. _____ Je fais des rêves troublants, semblables à ceux d'un client.
19. _____ Il m'est arrivé d'être dérangé par le souvenir d'entretiens avec des clients particulièrement difficiles.
20. _____ Un souvenir effrayant s'est déjà imposé à moi pendant un entretien avec un client.
21. _____ J'ai plus d'un client pour lequel je me fais du souci.
22. _____ Les expériences traumatiques d'un client m'empêchent de dormir.
23. _____ Il m'arrive de penser que je suis "contaminé" par le stress post-traumatique de mes clients.
24. _____ Je me répète de moins m'en faire avec le bien-être de mes clients.
25. _____ Il m'est arrivé de me sentir "siphonné" par mon travail d'intervenant.
26. _____ Avec certains clients, j'ai eu l'impression que c'était sans espoir.
27. _____ Il m'est arrivé d'avoir les nerfs à vif dans diverses situations et je pense que c'est à cause de mon travail auprès de certains clients.
28. _____ Il m'est arrivé de souhaiter pouvoir éviter de travailler avec certains clients.
29. _____ Il m'est arrivé d'être en danger avec certains clients.
30. _____ J'ai déjà eu l'impression que mes clients ne m'aimaient pas comme personne.
31. _____ Il m'est arrivé de me sentir fragile, fatigué ou exténué à cause de mon travail auprès de clients.
32. _____ Il m'est arrivé d'être déprimé à cause de mon travail avec des clients.
33. _____ Je ne réussis pas à séparer travail et vie personnelle.
34. _____ Je n'ai aucune compassion pour ce que vivent la plupart de mes collègues.
35. _____ J'ai l'impression de travailler pour le salaire plus que pour ma satisfaction.
36. _____ Je trouve difficile de séparer ma vie personnelle de ma vie professionnelle.
37. _____ J'ai l'impression que mon travail est inutile; ça me laisse amer et désillusionné.
38. _____ Il m'arrive de penser que j'ai raté ma vie professionnelle.
39. _____ Il m'arrive de penser que je ne réussis pas à atteindre mes objectifs de vie.
40. _____ Mon travail m'oblige à effectuer des tâches bureaucratiques qui sont sans importance à mes yeux.

TEST D'USURE DE COMPASSION

CORRECTION

1. Assurez-vous d'avoir répondu à toutes les questions.
2. Encerclez vos réponses aux questions suivantes: 1 à 8, 10 à 13, 17 à 26 et 29.
3. Additionnez vos réponses à chacune de ces questions et inscrivez le total ci-dessous sur la ligne usure de compassion du tableau d'interprétation de vos résultats.
4. Identifiez votre niveau de risque d'usure de compassion.
5. Additionnez vos réponses qui ne sont pas encadrées et inscrivez le total sur la ligne Épuisement professionnel du tableau d'interprétation de vos résultats.
6. Identifiez votre niveau de risque d'épuisement professionnel.
7. Envisagez la possibilité de demander une aide professionnelle si votre niveau de risque est élevé pour l'un ou l'autre.

TABLEAU D'INTERPRÉTATION DE VOS RÉSULTATS

		Niveaux de risque				
Type de risque	Score total	Très faible	Faible	Moyen	Élevé	Très élevé
Usure de compassion	_____	0 à 26	27 à 30	31 à 35	36 à 40	41 et +
Épuisement professionnel	_____	0 à 36		37 à 50	51 à 75	76 et +