

# Usure de compassion et travail communautaire : Contrôle

---

Cette évaluation personnelle n'est pas destinée à constituer un avis ou un diagnostic médical. Veuillez communiquer avec un professionnel de la santé si vous pensez avoir besoin d'une aide professionnelle pour l'usure de compassion.

Considérez chacune des caractéristiques suivantes vous concernant et concernant votre situation actuelle. Inscrivez le chiffre correspondant à votre score :

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

## En règle générale

1. \_\_\_\_\_ Je me force à éviter certaines pensées qui me rappellent une expérience effrayante.
2. \_\_\_\_\_ Je me surprends à éviter certaines activités ou situations parce qu'elles me rappellent une expérience effrayante.
3. \_\_\_\_\_ J'ai des trous de mémoire concernant des événements graves/dévastateurs.
4. \_\_\_\_\_ Je me sens parfois détaché(e) des autres.
5. \_\_\_\_\_ J'ai des accès de colère ou d'irritabilité sans aucune provocation.
6. \_\_\_\_\_ Je sursaute facilement.
7. \_\_\_\_\_ J'ai eu des flashbacks liés à mes clients et à leurs familles.
8. \_\_\_\_\_ J'ai eu une expérience directe d'événements traumatisants dans ma vie d'adulte.
9. \_\_\_\_\_ J'ai eu une expérience directe d'événements traumatisants dans mon enfance.
10. \_\_\_\_\_ Je ressens souvent le besoin de « surmonter » une expérience traumatisante dans ma vie.
11. \_\_\_\_\_ Je suis arrivé(e) à la conclusion que je travaille trop pour mon propre bien.

**Conçu par Nene Kwasi Kafele**

## **Renseignements sur vos clients et leur famille**

12 \_\_\_\_ Je suis souvent déconcerté(e) et effrayé(e) par les choses que les membres traumatisés de la communauté et leur famille m'ont dites.

13 \_\_\_\_ Je me suis soudainement et involontairement rappelé une expérience effrayante en travaillant avec un résident et sa famille.

14 \_\_\_\_ Je perds le sommeil à cause des expériences traumatisantes d'un client et de sa famille.

15 \_\_\_\_ J'ai l'impression d'avoir été « infecté(e) » par le stress traumatique de certains résidents et de leur famille.

16 \_\_\_\_ Je me rappelle souvent d'être moins préoccupé(e) par le bien-être de mes clients et de leur famille.

17 \_\_\_\_ Je me suis parfois senti(e) piégé(e) par mon travail d'« aide ».

18 \_\_\_\_ J'ai souvent ressenti un sentiment de désespoir en travaillant avec certains résidents et leur famille.

19 \_\_\_\_ Je me suis senti(e) « à cran » à propos de diverses choses et j'attribue cela au fait de travailler avec certains clients et leur famille.

20 \_\_\_\_ J'ai parfois souhaité éviter de travailler avec certains clients et leur famille.

21 \_\_\_\_ J'ai eu l'impression que certains de mes clients et leur famille ne m'apprécient pas personnellement.

22 \_\_\_\_ J'espère parfois que mon client ne se présente pas.

## **Renseignements sur le métier d'aide et sur votre environnement de travail**

23 \_\_\_\_ Je me suis senti(e) faible, fatigué(e) et épuisé(e) à cause de mon travail avec les résidents et leur famille.

24 \_\_\_\_ Je me suis souvent/parfois senti déprimé(e) à cause de mon travail avec ce groupe.

25 \_\_\_\_ Je ne parviens pas toujours à séparer le travail de la vie privée.

26 \_\_\_\_ J'éprouve habituellement peu de compassion envers la plupart de mes collègues.

27 \_\_\_\_ J'ai généralement l'impression de travailler plus pour l'argent que pour l'épanouissement personnel.

28 \_\_\_\_ Il m'est difficile de séparer ma vie personnelle de ma vie professionnelle.

29 \_\_\_\_ J'éprouve souvent un sentiment de ressentiment/désillusion lié à mon travail.

30\_\_\_ Je suis tellement dépassé(e) par les événements que je ne sais même pas ce qu'est une véritable « aide »...

31\_\_\_ J'ai souvent l'impression de m'être désensibilisé(e) à la détresse de mes clients.

**Score :**

**32- 65 : Vous gérez et faites face au traumatisme de votre travail de manière satisfaisante.**

**66- 95 : Adoptez immédiatement des stratégies cohérentes d'autosoins émotionnels pour diminuer le niveau d'usure de compassion/traumatisme transmis par personne interposée.**

**Plus de 95 : Cherchez immédiatement une aide professionnelle.**