

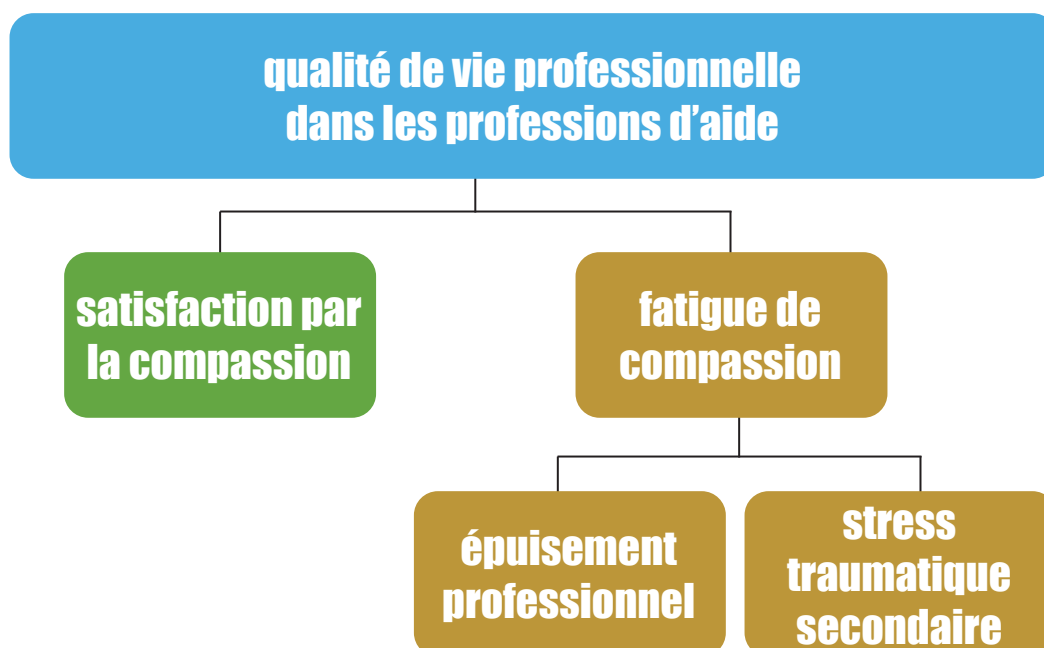
SECTION MATHIEU « EMPATHIE/COMPASSION »

Test sur la qualité de vie professionnelle « ProQOL »

Depuis le milieu des années '90, Beth Hudnall Stamm Ph. D. poursuit ses recherches sur les effets négatifs que peut expérimenter le personnel qui pratique une profession d'aide. Stamm reconnaît que la qualité de vie professionnelle dépend de facteurs divers tels que : l'**environnement de travail**, les **personnes aidées** et la **personne aidante** elle-même.

Elle a élaboré un modèle descriptif qui tient compte à la fois des aspects positifs et négatifs rencontrés quand notre travail consiste à aider les autres. On retrouve ainsi ce qu'elle identifie comme « **satisfaction par la compassion** » (Compassion satisfaction), à savoir le plaisir qui découle du fait d'être capable de bien faire notre travail, qui contribuerait au maintien de la santé et viendrait contrebalancer ce qu'elle appelle la « **fatigue compassionnelle ou de compassion** » (Compassion Fatigue).

Le schéma suivant illustre également que deux éléments peuvent contribuer à la fatigue compassionnelle. D'une part, on reconnaît l'incidence de ce qu'on associe généralement à l'**épuisement professionnel**, c'est-à-dire diverses réactions générées par l'environnement, les conditions ou le climat de travail; par exemple : se sentir écrasé par la charge de travail. D'autre part, on retrouve ce qui relèverait du fait même d'accompagner des personnes ayant vécu des stressseurs importants ou des traumatismes, ce que Stamm appelle le **stress traumatique secondaire** où la personne aidante peut éventuellement développer des symptômes apparentés au syndrome post-traumatique (par exemple, avoir peur de certaines situations, en éviter d'autres).



Stamm a développé, sur la qualité de vie professionnelle en milieu d'aide, un **test largement utilisé et traduit en plusieurs langues**. Il ne s'agit pas d'un test diagnostique, mais il peut aider à établir un portrait de notre qualité de vie au travail, nous interpeller, nous aider à localiser des éléments à améliorer. Et comme la responsabilité de la qualité de vie professionnelle ne repose pas sur les épaules des seuls individus, les organisations aussi peuvent y trouver de quoi cibler des améliorations opportunes.



Les trente questions introduisent des indices reliés aux trois grandes composantes :

- la satisfaction par la compassion,
- l'épuisement professionnel et
- le stress traumatique secondaire.

Vous trouverez le test à la page suivante.

Voici le lien de la version en français : <https://img1.wsimg.com/blobby/go/dfc1e1a0-a1db-4456-9391-18746725179b/downloads/French.pdf>

Pour compiler les résultats :

1. Inverser le pointage des questions 1, 4, 15, 17, 29 (par ex. un 5 devient un 1)
2. Additionner les points pour chaque composante en tenant compte des pointages inversés.
 - Satisfaction par la compassion - questions 3, 6, 12, 16, 18, 20, 22, 24, 27, 30.
 - Stress traumatique secondaire - questions 2, 5, 7, 9, 11, 13, 14, 23, 25, 28;
 - Épuisement professionnel - questions à pointage inversé : 1, 4, 15, 17, 29 et questions 8, 10, 19, 21, 26.

Pour chaque composante, un total de 22 ou moins est considéré comme bas, de 23 à 41 comme modéré, 42 et plus comme élevé.

N.B. Il est utile de se rappeler que certaines variables peuvent influencer notre façon de répondre et les résultats qui en découlent (la fatigue, une mauvaise journée, etc.)

Pour explorer davantage le modèle et les diverses utilisations du test, visiter www.proqol.org

**ÉCHELLE DE QUALITÉ DE VIE PROFESSIONNELLE (ProQOL)
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.