

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.

CALCULEZ VOS SCORES AU PROQOL

Échelle de Satisfaction par Compassion

Copiez votre réponse pour chacune de ces questions dans le tableau ci-dessous et faites la somme.
Quand vous aurez ajouté les scores, vous pourrez trouver votre niveau dans le tableau

3. ... 6. ... 12. ... 16. ... 18. ... 20. ... 22. ... 24. ... 27. ... 30. ...

Total : _____

Somme des questions de Satisfaction par Compassion	Mon score est	Et mon niveau de satisfaction par compassion est
22 ou moins	→	Faible
Entre 23 et 41	→	Moyen
42 ou plus	→	Élevé

Échelle de l'épuisement professionnel

Sur l'échelle du burnout, vous devez faire une étape supplémentaire : les items **marqués d'un astérisque (*) doivent être « recalculés »** (score inversé). Cela signifie que si vous avez répondu une valeur sur une échelle de 1 à 5, vous devez la convertir selon le tableau ci-dessous avant de faire la somme.

La raison pour laquelle ces questions sont recalculées est que, **scientifiquement, l'échelle fonctionne mieux lorsque ces questions sont formulées positivement** même quand elles mesurent un effet négatif.

Conversion du score pour items inversés :

Score que tu as écrit	1	2	3	4	5
Score à utiliser pour le calcul	5	4	3	2	1

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

Total : _____

Somme des questions du burnout	Mon score est	Et mon niveau de burnout est
22 ou moins	→	Faible
Entre 23 et 41	→	Moyen
42 ou plus	→	Élevé

Échelle de Stress Traumatique Secondaire

Comme pour la satisfaction par compassion, copiez simplement votre réponse à chaque question ci-dessous et faites la somme.

2. ... 5. ... 7. ... 9. ... 11. ... 13. ... 14. ... 23. ... 25. ... 28. ...

Total : _____

Somme des questions de Stress Traumatique Secondaire	Mon score est	Et mon niveau de STS est
22 ou moins	→	Faible
Entre 23 et 41	→	Moyen
42 ou plus	→	Élevé

VOS SCORES SUR LE PROQOL

En fonction de vos réponses, inscrivez vos scores personnels ci-dessous. Si vous avez des préoccupations, vous devriez en discuter avec un professionnel de la santé physique ou mentale.

Satisfaction de la compassion _____

La satisfaction de la compassion concerne le plaisir que vous tirez de votre capacité à bien faire votre travail. Par exemple, vous pouvez ressentir que c'est un plaisir d'aider les autres à travers votre travail. Vous pouvez avoir une vision positive de vos collègues ou de votre capacité à contribuer à l'environnement de travail, voire au bien-être général de la société. Des scores plus élevés sur cette échelle représentent une plus grande satisfaction par rapport à votre capacité à être un soignant efficace dans votre travail.

Si vous êtes dans la plage supérieure, vous tirez probablement une grande satisfaction professionnelle de votre position. Si vos scores sont inférieurs à 23, vous pourriez rencontrer des problèmes dans votre travail, ou il pourrait y avoir une autre raison – par exemple, vous pourriez tirer votre satisfaction d'activités autres que votre travail. (Fiabilité de l'échelle Alpha : 0.88)

Épuisement professionnel _____

La plupart des gens ont une idée intuitive de ce qu'est l'épuisement professionnel. D'un point de vue de la recherche, l'épuisement est un des éléments de la Fatigue de Compassion (FC). Il est associé à des sentiments de désespoir et à des difficultés à gérer le travail ou à accomplir votre travail de manière efficace. Ces sentiments négatifs ont généralement un début progressif. Ils peuvent refléter le sentiment que vos efforts ne font aucune différence, ou être associés à une charge de travail très élevée ou à un environnement de travail non soutenant. Des scores plus élevés sur cette échelle signifient que vous êtes à un plus grand risque d'épuisement professionnel.

Si votre score est inférieur à 23, cela reflète probablement des sentiments positifs quant à votre capacité à être efficace dans votre travail. Si vous obtenez un score supérieur à 41, vous pourriez vouloir réfléchir à ce qui dans votre travail vous donne le sentiment de ne pas être efficace. Votre score peut refléter votre humeur ; peut-être avez-vous passé une "mauvaise journée" ou avez-vous besoin de prendre du temps libre. Si le score élevé persiste ou s'il est lié à d'autres préoccupations, cela pourrait être un motif d'inquiétude. (Fiabilité de l'échelle Alpha : 0.75)

Stress Traumatique Secondaire _____

Le deuxième élément de la Fatigue de Compassion (FC) est le stress traumatique secondaire (STS). Il est lié à votre exposition secondaire, par le biais de votre travail, à des événements extrêmement stressants ou traumatisants. Développer des problèmes en raison de l'exposition aux traumatismes d'autrui est relativement rare, mais cela arrive à de nombreuses personnes qui s'occupent de ceux qui ont vécu des événements extrêmement stressants ou traumatisants. Par exemple, vous pouvez entendre régulièrement des récits sur les choses traumatiques qui arrivent aux autres, ce qui est communément appelé Traumatisme Vicariant. Si votre travail vous place directement dans la voie du danger, comme dans le cadre de missions sur le terrain en zone de guerre ou dans des zones de violence civile, il ne s'agit pas d'une exposition secondaire ; l'exposition est primaire. Cependant, si vous êtes exposé aux événements traumatiques vécus par d'autres en raison de votre travail, par exemple en tant que thérapeute ou travailleur d'urgence, il s'agit d'une exposition secondaire. Les symptômes du STS sont généralement rapides à apparaître et sont associés à un événement particulier. Ils peuvent inclure de la peur, des difficultés à dormir, des images de l'événement perturbant qui surgissent dans votre esprit, ou encore l'évitement des choses qui rappellent cet événement.

Si votre score est supérieur à 41, vous pourriez vouloir prendre un peu de temps pour réfléchir à ce qui, dans votre travail, pourrait vous effrayer ou s'il existe une autre raison pour ce score élevé. Bien que des scores plus élevés ne signifient pas nécessairement que vous avez un problème, ils sont une indication que vous devriez peut-être examiner vos sentiments vis-à-vis de votre travail et de votre environnement de travail. Vous pourriez en discuter avec votre superviseur, un collègue ou un professionnel de la santé. (Fiabilité de l'échelle Alpha : 0.81)