



## Café citoyen UPS #3

### Fatigue (ou épuisement) de compassion

## Test d'Usure de Compassion (Tuc)

<http://www.redpsy.com/pro/tuc.html>

Par Charles R. Figley , Ph.D., Florida State University, Florida, USA

Traduction : Michelle Larivey , psychologue, Ressources en développement, Montréal, Canada

Ce questionnaire d'**auto-évaluation** à l'intention des intervenants vous permettra d'évaluer dans quelle mesure vous risquez actuellement de souffrir d'épuisement professionnel (*burnout*) ou d'usure de compassion (stress vicariant). Vous pourrez faire vous-même la correction et évaluer votre degré de risque des deux points de vue. Si vous constatez que votre niveau de risque est élevé, il serait bon de vous informer sur les implications pratiques de vos résultats et les façons d'en tenir compte.

### Comment passer le Tuc ?

Lisez 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 jamais/rarement	2 parfois	3 indécis	4 souvent	5 très souvent
----------------------	--------------	--------------	--------------	-------------------

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

Passez maintenant le test et vous trouverez, à sa suite, les instructions pour calculer et interpréter votre score.

# Le TUC

- 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.

## Comment corriger le Tuc ?

1. Assurez-vous d'avoir répondu à toutes les questions.
2. Encercler 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 encerclées et inscrivez le total sur la ligne Épuisement professionnel du tableau d'interprétation de vos résultats. Identifiez votre niveau de risque d'épuisement professionnel.
6. Envisagez la possibilité de demander une aide professionnelle si votre niveau de risque est élevé pour l'un ou l'autre. Vous pouvez voir les services que Ressources en Développement offre à ce sujet.

### Tableau d'interprétation de vos résultats

		<b>Niveaux de risque</b>				
<b>Type de risque</b>	<b>Score total</b>	<b>Très faible</b>	<b>Faible</b>	<b>Moyen</b>	<b>Élevé</b>	<b>Très élevé</b>
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 +

