

Test de l'Épuisement

Comment passer le Test ?

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

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.

Comment corriger le Test ?

1. Assurez-vous d'avoir répondu à toutes les questions.
2. Encercliez 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.
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 +

Exemple le Test de Maslach

EXEMPLE D'ÉCHELLE DE MESURE DU Maslach Burnout Inventory's

Fonctionnement : Évaluer les affirmations des tableaux 1, 2 et 3 à l'aide de l'échelle de numérisation des réponses ci-dessous, pour chaque évaluation additionner la valeur de l'échelle au score du tableau, interpréter le score du tableau.

NUMÉRISATION DES RÉPONSES		2. DÉPERSONNALISATION	
1 Jamais 2 Quelques fois par an 3 Une fois par mois 4 Quelques fois par mois	5 Une fois par semaine 6 Quelques fois par semaine 7 Tous les jours	* Je sens que je m'occupe de certains patients/clients/élèves de façon impersonnelle comme s'ils étaient des objets * Je suis devenu(e) plus insensible aux gens depuis que j'ai ce travail * Je crains que ce travail ne m'endurcisse émotionnellement	* Je ne me soucie pas vraiment de ce qui arrive à certains de mes patients/clients/élèves * J'ai l'impression que mes patients/clients/élèves me rendent responsable de certains de leurs problèmes
1. ÉPUISEMENT PROFESSIONNEL		3. ACCOMPLISSEMENT PERSONNEL	
* Je me sens émotionnellement vidé(e) par mon travail * Je me sens à bout à la fin de ma journée de travail * Je me sens fatigué(e) lorsque je me lève le matin et que j'ai à affronter une autre journée de travail * Travailler avec des gens tout au long de la journée me demande beaucoup d'effort	* Je sens que je craque à cause de mon travail * Je me sens frustré(e) par mon travail * Je sens que je travaille « trop dur » dans mon travail * Travailler en contact direct avec les gens me stresse trop * Je me sens au bout du rouleau	* Je peux comprendre facilement ce que mes patients/clients/élèves ressentent * Je m'occupe très efficacement des problèmes de mes patients/clients/élèves * J'ai l'impression, à travers mon travail, d'avoir une influence positive sur les gens * J'arrive facilement à créer une atmosphère détendue avec mes patients/clients/élèves	* Je me sens ragaillardi(e) lorsque dans mon travail j'ai été proche de mes patients/clients/élèves * Je me sens plein(e) d'énergie * J'ai accompli beaucoup de choses qui en valent la peine dans ce travail * Dans mon travail, je traite les problèmes émotionnels très calmement
INTERPRÉTATION DES SCORES			
1. Épuisement professionnel CORRECT (0-18) ATTENTION (18-30) DANGEREUX (30-40)		2. Dépersonnalisation CORRECT (0-6) ATTENTION (6-12) DANGEREUX (12-18)	
		3. Accomplissement personnel DANGEREUX (0-34) ATTENTION (34-40) CORRECT (40-50)	