

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'[aidant]. 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 [soigner] les autres**.
4. Je me sens lié à autrui.
5. Je sursaute ou suis surpris par des bruits inattendus.
6. Travailler avec ceux que je [soigne] me donne de l'énergie.
7. Il m'est difficile de séparer ma vie privée de ma profession de [vétérinaire].
8. Ma productivité au travail baisse parce que je perds le sommeil du fait des expériences traumatisantes d'une personne* que je [soigne].
9. Je pense que j'ai pu être affecté par le stress traumatique des personnes* que je [soigne].
10. Je me sens pris au piège par mon travail de [vétérinaire].
11. En raison de mon travail d'[aidant], je me suis senti « sur les nerfs » pour diverses raisons.
12. J'aime mon travail de [vétérinaire].
13. Je me sens déprimé du fait des expériences traumatisantes des personnes** que je [soigne].
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 de la [médecine vétérinaire].
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 de [vétérinaire].
20. J'ai des pensées et des sentiments agréables concernant les personnes** que je [soigne] 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 [offrir des soins].
25. Du fait de mon travail de [vétérinaire], 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 de [vétérinaire].
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.

Avis de non-responsabilité : La conception du ProQOL visait les prestataires de soins de santé aux humains et le langage de l'évaluation reflète donc le support et les soins à l'intention des humains. Vu que le ProQOL est validé tel que rédigé, nous ne sommes pas autorisés à modifier le texte. Cependant, nous estimons qu'il est important de fournir une pertinence pour les professionnels voués aux soins et au bien-être des animaux et nous avons donc fourni des suggestions de langage additionnelles qui s'appliquent à la profession vétérinaire. Lors de l'évaluation ProQOL, veuillez envisager les substitutions suivantes au texte, 1) *remplacer personne par patient et/ou client et 2) **remplacer personnes par patients et/ou clients.

VOS SCORES AU PROQOL : ÉVALUATION DE LA QUALITÉ DE VIE PROFESSIONNELLE

Indiquez vos scores personnels ci-dessous en vous basant sur vos réponses. Si vous avez des inquiétudes, vous devriez en discuter avec un professionnel de la santé physique ou mentale.

Satisfaction de la compassion _____

La satisfaction de la compassion porte sur le plaisir que vous éprouvez lorsque vous réalisez bien votre travail. Par exemple, vous pourriez considérer que c'est un plaisir que d'aider autrui par l'entremise de votre travail. Vous pourriez ressentir des sentiments positifs à propos de vos collègues ou de votre capacité à contribuer au milieu de travail ou même au bien commun de la société. Des résultats élevés sur cette échelle représentent une satisfaction accrue en rapport avec votre capacité à être un prestataire de soins efficace dans votre travail.

Le résultat moyen est de 50 (écart-type de la population de 10; coefficient alpha de la fiabilité de l'échelle de 0,88). Environ 25 % des personnes obtiennent un résultat supérieur à 57 et environ 25 % des personnes obtiennent un résultat inférieur à 43. Si vous vous situez dans la zone supérieure, vous tirez probablement une grande satisfaction professionnelle de votre emploi. Si votre résultat est inférieur à 40, vous pourriez éprouver des problèmes avec votre emploi ou il pourrait y avoir une autre raison — par exemple, vous pourriez tirer votre satisfaction d'activités autres que votre emploi.

Épuisement professionnel _____

La plupart des personnes ont une idée intuitive de l'épuisement professionnel. Du point de vue de la recherche, l'épuisement professionnel est l'un des éléments de l'usure de compassion (UC). Il est associé à des sentiments de désespoir et à des difficultés à gérer le travail ou à effectuer les tâches efficacement. Ces sentiments négatifs se manifestent habituellement de manière graduelle. Ils peuvent refléter le sentiment que vos efforts ne font aucune différence ou ils peuvent être associés à une charge de travail très lourde ou à un milieu de travail non coopératif. Des résultats supérieurs sur cette échelle signifient que vous présentez un risque plus élevé d'épuisement professionnel.

Le résultat moyen sur l'échelle d'épuisement professionnel est de 50 (écart-type de la population de 10; coefficient alpha de la fiabilité de l'échelle de 0,75). Environ 25 % des personnes obtiennent un résultat supérieur à 57 et environ 25 % des personnes obtiennent un résultat inférieur à 43. Si votre résultat est inférieur à 43, cela reflète probablement des sentiments positifs à l'égard de votre capacité à réaliser efficacement votre travail. Si vous obtenez un résultat supérieur à 57, vous pourriez vouloir réfléchir à propos des éléments du travail qui vous donnent l'impression que vous n'êtes pas efficace dans votre emploi. Votre résultat pourrait refléter votre état d'esprit; vous passez peut-être une « mauvaise journée » ou vous avez besoin de vacances. Si le résultat élevé persiste ou s'il reflète d'autres préoccupations, il pourrait signaler une situation préoccupante.

Stress traumatique secondaire _____

Le deuxième élément de l'usure de compassion (UC) est le stress traumatique secondaire (STS). Il est associé à votre exposition secondaire à des événements causant un stress extrême ou traumatisant qui ont été vécus au travail. Le développement de problèmes associés à l'exposition au traumatisme d'autres personnes est assez rare, mais il se produit chez beaucoup de personnes qui s'occupent de ceux qui ont vécu des événements causant un stress extrême ou traumatisant. Par exemple, vous pourriez entendre à répétition les événements traumatisants qui arrivent à d'autres personnes, communément appelé, traumatisme secondaire. Si votre travail vous expose directement au danger, par exemple, si vous travaillez sur le terrain lors d'une guerre ou de violence civile, il ne s'agit pas d'une exposition secondaire, mais plutôt d'une exposition primaire. Cependant, si vous êtes exposé à d'autres événements traumatisants dans le cadre de votre travail, par exemple, en tant que thérapeute ou travailleur d'urgence, il s'agit d'une exposition secondaire. Les symptômes du STS se manifestent habituellement rapidement et ils sont associés à un événement particulier. Ils peuvent inclure la peur, des troubles de sommeil, des images de l'événement troublant qui vous viennent à l'esprit ou vous pouvez éviter les choses qui vous rappellent l'événement.

Le résultat moyen sur cette échelle est de 50 (écart-type de la population de 10; coefficient alpha de fiabilité de l'échelle de 0,81). Environ 25 % des personnes obtiennent un score inférieur à 43 et environ 25 % des personnes obtiennent un score supérieur à 57. Si votre score est supérieur à 57, vous pourriez vouloir prendre le temps de réfléchir à ce qui vous pourrait vous effrayer au travail ou s'il existe une autre raison pour le score élevé. Même si des scores élevés ne signifient pas nécessairement que vous avez un problème, ils signalent qu'il pourrait être nécessaire d'examiner vos sentiments face à votre travail et à votre milieu de travail. Vous pourriez vouloir discuter de cette situation avec votre superviseur, un collègue ou un professionnel de la santé.

QUEL EST MON RÉSULTAT ET QUELLE EST SA SIGNIFICATION ?

Dans cette section, vous calculerez les résultats de votre test afin de pouvoir les interpréter. Pour calculer votre score dans **chaque section**, faites le total des questions indiquées à gauche et découvrez ensuite votre score dans le tableau qui se trouve à droite.

Échelle de la satisfaction de la compassion

Copiez votre cote sur chacune de ces questions sur le tableau et faites ensuite le total. Lorsque vous aurez fait le total, vous pourrez trouver votre résultat dans le tableau situé à droite.

3. _____
 6. _____
 12. _____
 16. _____
 18. _____
 20. _____
 22. _____
 24. _____
 27. _____
 30. _____
Total : _____

Le total des questions sur la satisfaction de la compassion est	Alors mon score est égal à	Et mon niveau de satisfaction de la compassion est
22 ou moins	43 ou moins	Faible
Entre 23 et 41	Autour de 50	Moyen
42 ou plus	57 ou plus	Élevé

Échelle de l'épuisement professionnel

Pour l'échelle de l'épuisement professionnel, vous devrez ajouter une autre étape. Les éléments précédés d'une étoile reçoivent un « score inverse ». Si vous avez indiqué un 1, alors inscrivez un 5 à côté. Nous vous demandons d'indiquer un score inverse parce que, scientifiquement, la mesure d'évaluation fonctionne mieux lorsque ces questions sont posées d'une manière positive, quoiqu'elles peuvent nous en dire plus à propos de la forme négative.

Vous avez écrit	Changez à	Par exemple, la question 1. « Je suis heureux » nous en dit plus à propos des effets de l'aide apportée lorsque vous n'êtes pas heureux, alors vous inversez le score.
	5	
2	4	
3	3	
4	2	
5	1	

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

Le total de mes questions sur l'épuisement professionnel est	Alors mon score est égal à	Et mon niveau d'épuisement professionnel est
22 ou moins	43 ou moins	Faible
Entre 23 et 41	Autour de 50	Moyen
42 ou plus	57 ou plus	Élevé

IMPORTANT : Les lignes en rouge précédées d'une étoile* (1, 4, 15, 17 et 29) doivent être converties manuellement en utilisant le tableau à gauche afin d'assurer un total adéquat.

Échelle de stress traumatique secondaire

Tout comme vous l'avez fait pour la satisfaction de la compassion, copiez votre cote à chacune de ces questions sur ce tableau et faites le total. Lorsque vous obtiendrez le total, vous pourrez alors trouver votre score sur le tableau situé à droite.

2. _____
 5. _____
 7. _____
 9. _____
 11. _____
 13. _____
 14. _____
 23. _____
 25. _____
 28. _____
Total : _____

Le total de mes questions sur le traumatisme secondaire est	Alors mon score est égal à	Et mon niveau de stress traumatique secondaire est
22 ou moins	43 ou moins	Faible
Entre 23 et 41	Autour de 50	Moyen
42 ou plus	57 ou plus	Élevé