



# Services aux professionnels

Ressources en Développement  
Les psychologues humanistes !

---

**Vous cherchez  
de l'aide  
psychologique?**

■ [Nos services!](#)

**Voyez les autres  
sections:**

■ [La lettre du](#)

[Psy](#)

■ [Infopsy](#)

■ [Le guide des  
émotions](#)

■ [Le coffre  
d'outils](#)

■ [Images  
intérieures](#)

**Voyez aussi...**

■ [Quoi de neuf  
?](#)

■ [Recherche sur  
ce site](#)

■ [Calendrier  
des activités](#)

■ [Qui est ReD ?](#)

■

[Communiquer  
avec nous](#)

**Vous êtes un  
professionnel de  
la santé  
mentale?**

■ [Nos services!](#)

## Test d'Usure de Compassion (Tuc)

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.

■ [Je veux faire le test !](#)

■ [Retour à la page "Stress secondaire"](#)

■ [Menu de nos services aux professionnels](#)

---

## Comment passer le Tuc ?

**Premièrement, imprimez le présent document.**

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.

Passer 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. Encerclez 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 encadrées 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. 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 +

Veuillez noter que cet instrument est encore en développement.  
Pour plus d'information, contacter:

**Charles-R. Figley, Ph.D.**  
Psychosocial Stress Research Program,  
**Florida State University,**  
MFT Center (F86E)  
Tel.: (904) 644-1588  
Fax: (904) 644-4804  
E-mail: cfigley@garnet.acns.fsu.edu

Traduction et adaptation française par  
**Michelle Larivey**, psychologue  
pour **Ressources en Développement**  
40, chemin Bates, suite 220,  
Montréal, Qué., Canada, H2V 4T5  
Tel.: (514) 271-8737  
Fax: (514) 274-8097  
E-mail: [larivey1d@redpsy.com](mailto:larivey1d@redpsy.com)



---

Tous droits réservés © 1997, 2000 par Ressources en Développement inc.

Nous n'exprimons aucune opinion concernant les

[annonces google](#)

Si vous voulez reproduire ou distribuer ce document, lisez

[ceci](#)

