

**Catherine Petit, psychologue**

# L'usure de compassion

**Un risque de la profession du psychothérapeute**

Cahier du participant

## Les strategies de survie

Table 2 Survival Strategy Components

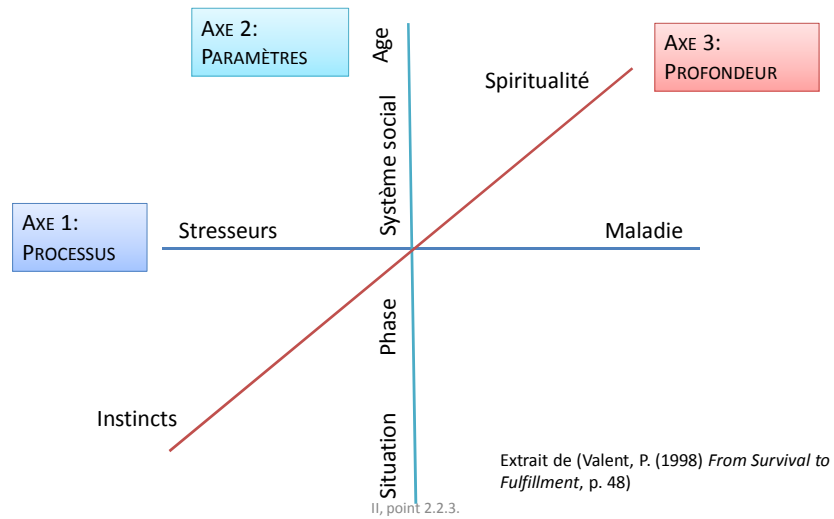
APPRAISAL OF MEANS OF SURVIVAL	SURVIVAL STRATEGIES	SUCCESSFUL/ADAPTIVE RESPONSES				UNSUCCESSFUL/MALADAPTIVE RESPONSES				TRAUMA RESPONSES
		BIOLOGICAL	PSYCHOLOGICAL	SOCIAL	JUDGMENTS	BIOLOGICAL	PSYCHOLOGICAL	SOCIAL	JUDGMENTS	
MUST SAVE OTHERS	RESCUING PROTECT PROVIDE	↑TESTOSTERONE ↑TOXYTOCIN ↑OPIOIDS	CARE EMPATHY DEVOTION	RESPONSIBILITY NURTURE PRESERVATION	RESPONSIBLE GIVING ALTRUISTIC	SYMPATHETIC & PARASYMP AROUSAL	BURDEN DEPLETION SELF-CONCERN	RESENTMENT NEGLECT REJECTION	IRRESPONSIBLE NEGLECTFUL EGOTISTIC	ANGUISH COMPASS FATIGUE CAUSED DEATH
MUST BE SAVED BY OTHERS	ATTACHING PROTECTED PROVIDED	↑OPIOIDS	HELD, CARED FOR NURTURED LOOKED AFTER	CLOSE SECURE CONTENT UNION	WORTHY DESERVING LOVABLE	↓OPIOIDS	YEARNING NEED CRAVE ABANDONMENT	CRY INSECURE DEPRIVED SEPARATION	UNWORTHY ENCUMBRANCE REJECTABLE	HELPLESSNESS CAST OUT LEFT TO DIE
MUST ACHIEVE GOAL	ASSERTING COMBAT WORK	↑E, NE ↓CORTISOL ↑IMMUNOCOMP	STRENGTH CONTROL POTENCY	WILL HIGH MORALE SUCCESS	STRONG CAPABLE SUCCESSFUL	↑E, NE DEPLETION E, NE ↑BP, ↑CHD	FRUSTRATION LOSS OF CONTROL IMPOTENCE	WILLFULNESS LOW MORALE FAILURE	INADEQUATE INCOMPETENT FAILURE	EXHAUSTION "BURN-OUT" POWERLESSNESS
MUST SURRENDER GOAL	ADAPTING ACCEPT GRIEVE	PARASYMP AROUSAL ↑CORTISOL	ACCEPTANCE SADNESS GRIEF HOPE	YIELDING MOURNING TURN TO NEW	PITIFUL SYMPATHY TRIBUTE	↑CORTISOL ↓IMMUNOCOMP ↑INFECTION, ↑TCA	OVERWHELMED DEPRESSION DESPAIR	COLLAPSED WITHDRAWAL GIVING UP	WEAK PATHETIC DESPICABLE	DAMAGED GIVEN IN SUCCUMBING
MUST REMOVE DANGER	FIGHTING DEFEND RID	SYMP AROUSAL ↑N, NE ↑BP	THREAT REVENGE FRIGHTEN	DETERRENCE WOUNDING RIDDANCE	BRAVE NOBLE HEROIC	↑↑SYMP AROUSAL ↓CORTISOL	HATRED PERSECUTION KILLING	ATTACK ERADICATION DESTRUCTION	VIOLENT WICKED MURDERER	HORROR EVIL MURDER
MUST REMOVE ONESELF FROM DANGER	FLEEING RUN, HIDE SAVE ONESELF	SYMPATHETIC & PARASYMP AROUSAL	FEAR TERROR DELIVERANCE	RETREAT FLIGHT ESCAPE	PITIFABLE VULNERABLE REFUGEE	NE DEPLETION ↑E & CORTISOL	PHOBIA PARANOIA ENGULFMENT	AVOIDANCE PANIC ANNIHILATION	TIMID PANICKY COWARD	"INESCAPABLE SHOCK," BEING HUNTED, KILLED
MUST OBTAIN SCARCE ESSENTIALS	COMPETING POWER ACQUISITION	↑TESTOSTERONE SYMP AROUSAL	WINNING STATUS DOMINANCE	CONTEST HIERARCHY POSSESSION	SUPERIOR RESPECTED HONORED	↓TESTOSTERONE ↓FEMALE HORMONS ↑CORTISOL	DREFEAT GRIED, ENVY EXPLOITATION	OPPRESSION STRUGGLE PLUNDER	INFERIOR CONTEMPTIBLE HUMILIATED	TERRORIZATION MARGINALIZATION ELIMINATION
MUST CREATE MORE ESSENTIALS	COOPERATING TRUST MUTUAL GAIN	↑OPIATES ↓BP, E, NE	MUTUALTY GENEROSITY LOVE	INTEGRATION RECIPROCALITY CREATIVITY	TENDER POIGNANT BEAUTIFUL	↓OPIATES ↑PARASYMP AROUSAL	BETRAYAL SELFSHNESS ABUSE	DISCONNECTION CHEATING DISINTEGRATION	DECEIVER ROBBER PERVERSE, UGLY	FRAGMENTATION ALIENATION DECAY

123

Extrait de Paul Valent (1998) *From Survival to Fulfilment*, p. 123

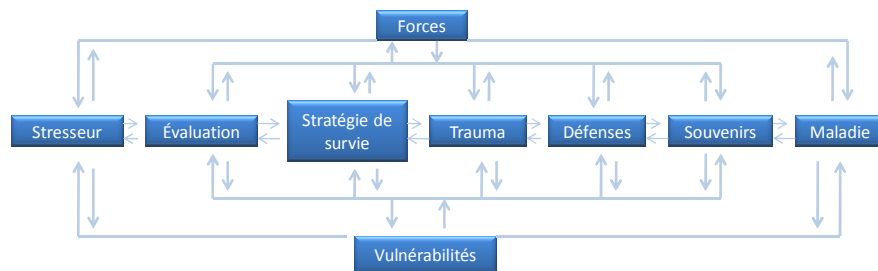
# Le traumatisme psychique

## Conceptualisation triaxiale du stress traumatique



## Axe 1: Processus

Extrait de (Valent, P. (1998) *From Survival to Fulfillment*, p. 48)



II, point 2.2.3.

## Axe 1 : Processus

Un **stresseur** est événement dont les effets peuvent interférer ou interfèrent avec le but de la vie, c'est-à-dire la survie et la réalisation de soi.

Un **stresseur traumatique** est un stresseur sévère qui menace la vie et résulte souvent en trauma.

L'**évaluation** est le processus qui enregistre la quantité et la qualité des stresseurs en vue de déployer la réaction de stress adéquate.

La **réaction de stress** est le processus qui contrecarre le potentiel nocif des facteurs de stress.

La **vulnérabilité** est tout facteur qui facilite l'effet nocif des stresseurs.

La **force** est tout facteur qui résiste aux effets nocifs des stresseurs.

Le **trauma** est un état dans lequel un équilibre antérieur d'amélioration de la vie est perdu de façon irréversible.

Les **défenses** atténuent les séquelles du traumatisme et de sa récurrence. Au niveau psychologique, elles agissent en diminuant la conscience. Elles font partie intégrante des souvenirs (ou de leur manque) et elles contribuent à la nature de la maladie.

Notamment, à cause des défenses, les **souvenirs** sont incomplets, fragmentés, ce qui donne un sentiment d'irrationalité et de folie ce qui empêche de progresser dans la vie. Toutefois, des souvenirs complets donneraient un sentiment de danger à la vie. Le patient est pris dans une dialectique entre l'envie de se souvenir et la peur de se souvenir.

La **maladie** est un état tampon entre le trauma et la mort. C'est un équilibre moins stable et moins épanouissant que celui présent avant les stresseurs traumatiques. La maladie est un équilibre compromis établi après un trauma.

La **guérison** restaure les connexions de souvenirs à des événements, à leur temps et leur sens, ce qui permet à l'histoire de la vie de continuer.

## Le test d'usure de compassion

Traduction et adaptation française par  
**Michelle Larivey**, psychologue

Compassion Fatigue Self Test – Charles Figley

Veillez répondre à toutes les questions, même à celles qui semblent mal s'appliquer à votre situation, en utilisant l'échelle d'appréciation suivante :

<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
<b>jamais/rarement</b>	<b>parfois</b>	<b>indécis</b>	<b>souvent</b>	<b>très souvent</b>

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 interpréter le test?*

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.

Tableau d'interprétation de vos résultats

		<b>Niveaux de risque</b>				
<b>Type de risque</b>	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 +

## Secondary Traumatic Stress Scale

*Brian Bride (1999)*

The following is a list of statements made by persons who have been impacted by their work with traumatized clients. Read each statement, then indicate how frequently the statement was true for you in the past *seven (7) days* by circling the corresponding number next to the statement.

Note: "Client" is used to indicate persons with whom you have been engaged in a helping relationship. You may substitute another noun that better represents your work such as consumer, patient, recipient, and so forth.

	<i>Never</i>	<i>Rarely</i>	<i>Occasionally</i>	<i>Often</i>	<i>Very often</i>
1. I felt emotionally numb.	1	2	3	4	5
2. My heart started pounding when I thought about my work with clients.	1	2	3	4	5
3. It seemed as if I was reliving the trauma(s) experienced by my client(s).	1	2	3	4	5
4. I had trouble sleeping.	1	2	3	4	5
5. I felt discouraged about the future.	1	2	3	4	5
6. Reminders of my work with clients upset me.	1	2	3	4	5
7. I had little interest in being around others.	1	2	3	4	5
8. I felt jumpy.	1	2	3	4	5
9. I was less active than usual.	1	2	3	4	5
10. I thought about my work with clients when I didn't intend to.	1	2	3	4	5
11. I had trouble concentrating.	1	2	3	4	5
12. I avoided people, places, or things that reminded me of my work with clients.	1	2	3	4	5
13. I had disturbing dreams about my work with clients.	1	2	3	4	5
14. I wanted to avoid working with some clients.	1	2	3	4	5
15. I was easily annoyed.	1	2	3	4	5
16. I expected something bad to happen.	1	2	3	4	5
17. I noticed gaps in my memory about client sessions.	1	2	3	4	5

Total: \_\_\_\_\_

<i>Little or no STS</i>	<i>Mild STS</i>	<i>Moderate STS</i>	<i>Severe STS</i>
≤ 28	28-37	38-43	≥ 49
≤ perc. 50	Perc. 51 - 75	Perc. 76-90	Perc. 91-95

Des résultats égaux ou supérieurs à 38 signifient qu'il faut prendre des mesures pour soigner le Stress traumatique secondaire.



## Secondary Trauma Scale

*Motta, Hafeez, Sciancalepore & Diaz (2001)*

Consider a negative experience or experiences that happened to someone close to you, such as chronic and/or terminal illness, serious auto accident, rape, etc. The person could be a family member, close friend, or anyone else with who you have had a close relationship. We are interested in how that person's emotional upset affected your feelings and thoughts.

What relationship was that person to you? \_\_\_\_\_

What was the negative experience? \_\_\_\_\_

If you can't think of anyone close to you who had a highly negative experience, please put a check here: \_\_\_\_\_

For the items below, write in the number that best describes how you think and feel about the events about. Complete the items even if you could not think of a close relationship who had a negative experience. If you were unable to identify someone above, you may use your own experience

(Describe) \_\_\_\_\_

1 = Rarely/Never      2 = At times      3 = Not sure      4 = Often      5 = Very often

(Put number in spaces below).

1. \_\_\_\_ I force myself to avoid certain thoughts or feelings that remind me of (person above).
2. \_\_\_\_ I find myself avoiding certain activities or situations because they remind me of their problems.
3. \_\_\_\_ I have difficulty falling or staying asleep.
4. \_\_\_\_ I startle easily.
5. \_\_\_\_ I have flashbacks (vivid unwanted images or memories) related to their problems.
6. \_\_\_\_ I am frightened by things that he or she said or did to me.
7. \_\_\_\_ I experience troubling dreams similar to their problems.
8. \_\_\_\_ I experience intrusive, unwanted thoughts about their problems.
9. \_\_\_\_ I am losing sleep over thoughts of their experiences.
10. \_\_\_\_ I have thought that I might have been negatively affected by their experience.
11. \_\_\_\_ I have felt "on edge" and distressed and this may be related to thoughts about their problems.

12. \_\_\_ I have wished that I could avoid dealing with the person or persons named above.
13. \_\_\_ I have difficulty recalling specific aspects and details of their difficulties.
14. \_\_\_ I find myself losing interest in activities that used to bring me pleasure.
15. \_\_\_ I find it increasingly difficult to have warm and positive feelings for others.
16. \_\_\_ I find that I am less clear and optimistic about my future life than I once was.
17. \_\_\_ I have had some difficulty concentrating.
18. \_\_\_ I would feel threatened and vulnerable if I went through what the person above went through.

Total: \_\_\_\_\_

<i>STS cliniquement significatif</i>	<i>STS sévère</i>
38 – 44	≥45

## **Trauma and Attachment Belief Scale**

*Pearlman (2003)*

Pour se procurer le TABS:

Western Psychological Services  
12031 Wilshire Blvd.  
Los Angeles, CA 90025-1251  
Tel: 1-800-648-8857

<http://www.wpspublish.com/inetpub4/index.htm>

## **Professional Quality of Life Scale V**

*Stamm (2009)*

Pour se procurer gratuitement le Pro QOL V :

[http://proqol.org/ProQol\\_Test.html](http://proqol.org/ProQol_Test.html)

avec Manuel d'interprétation

## Silencing Response Scale

Baranowsky, (1996, 1998)

*L'échelle Silencing Response n'a pas été traduite en français. Nous vous proposons les échelles telles qu'elles sont actuellement disponibles. Merci pour votre compréhension.*

**INSTRUCTIONS:** This scale was developed to help caregivers identify specific communication struggles in their work. Choose the number that best reflects your experience using the following rating system, where 1 signifies rarely or never and 10 means very often. Answer all items to the best of your ability as they reflect your feelings over the previous two work weeks.

1=Rarely/Never -----2-----3-----4-----5-----6-----7-----8-----9----- 10=Always      Sometimes

- (1)\_\_\_ Are there times when you believe your client(s) is repeating emotional issues you feel were already covered?
- (2)\_\_\_ Do you get angry with client(s)?
- (3)\_\_\_ Are there times when you react with sarcasm toward your client(s)?
- (4)\_\_\_ Are there times when you fake interest?
- (5)\_\_\_ Do you feel that listening to certain experiences of your client(s) will not help?
- (6)\_\_\_ Do you feel that letting your client talk about their trauma will hurt them?
- (7)\_\_\_ Do you feel that listening to your client's experiences will hurt you?
- (8)\_\_\_ Are there times that you blame your client for the bad things that have happened to them?
- (9)\_\_\_ Are there times when you are unable to believe what your client is telling you because what they are describing seems overly traumatic?
- (10)\_\_\_ Are there times when you feel numb, avoidant or apathetic before meeting with certain clients?
- (11)\_\_\_ Do you consistently support certain clients in avoiding important therapeutic material despite ample time to address their concerns?
- (12)\_\_\_ Are there times when sessions do not seem to be going well or the client's treatment progress appears to be blocked?
- (13)\_\_\_ You become negatively aroused when a client is angry with you.

(14)\_\_\_\_ Are there times when you cannot remember what a client has just said?

(15)\_\_\_\_ Are there times when you cannot focus on what a client is saying?

**TOTAL = \_\_\_\_\_**

Résultats:

- ◆ Additionner les scores de chaque réponse pour établir votre score total.

Interprétation des résultats :

Risque minimal	Risque faible	Risque modéré	Risque élevé
0-20	21-40	41-94	95-150