

## LE SYNDROME D'ÉPUISEMENT PROFESSIONNEL

C'est la conséquence de l'exposition chronique au stress professionnel (touchant des souffrants, des patients en état critique ou en fin de vie), qui se manifeste comme une réaction empathique. Celle-ci prend la forme d'un épuisement émotionnel accablant, de certains sentiments d'inutilité et de doute, aussi bien que d'un manque d'intérêt pour la réalisation des activités professionnelles.

<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	P
-----------------------	----------------------------------	-----------------------	---

1.	<b>Bonjour. Mon nom est .... Je suis votre médecin/l'infirmière</b>				0 2 5
2.	<b>Pourriez-vous confirmer, s'il vous plaît, votre nom.....(ou vérification du bracelet d'identification, s'il est disponible) et votre date de naissance.....Merci</b>	ESSENTIEL			
3.	Assurez une atmosphère intime pour l'examen (chambre avec un seul lit, du calme, sans éléments perturbateurs, pas une demeure privée). Ce que nous devons faire est d'établir si le milieu professionnel est une source d'épuisement pour vous et vos collègues. <i>(ce qu'on va faire)</i>				0 1 3
4.	Cette évaluation sera focalisée sur trois étapes principales : évaluer la présence des facteurs de risque personnel et/ou professionnel qui génèrent le syndrome d'épuisement, remplir le questionnaire de la qualité de la vie professionnelle - PROQOL- pour quantifier l'impact négatif du syndrome d'épuisement et trouver des stratégies d'élimination des éventuelles sources découvertes. <i>(en quoi consiste l'évaluation)</i>				0 2 5
5.	Il est très important de rester détendu et calme pendant l'évaluation. Répondez sincèrement. Il n'y a pas des réponses incorrectes. Si vous avez des doutes, n'hésitez pas de poser des questions. Vous pouvez vous retirer à tout moment et vous avez le droit de sauter des questions auxquelles vous ne voulez pas répondre. <i>(comment contribuer à l'évaluation)</i>	x		c	0 1 3
6.	Avant de continuer on vous assure que toutes les informations fournies seront confidentielles. On ne dévoilera pas le contenu des informations personnelles à une tierce personne sans votre consentement.				0 1 3
7.	<b>Acceptez-vous de participer à cette évaluation ? (l'évaluation des convictions personnelles sur le syndrome d'épuisement et l'obtention du consentement)</b>	ESSENTIEL			
8.	Evaluez l'état professionnel du fournisseur de services de soins de santé. <b>Vous occupez quel poste, il s'appelle comment ?</b> <b>Quelle est la spécialité de l'unité médicale où vous travaillez ?</b> <b>Décrivez brièvement les fonctions et les responsabilités que vous avez dans l'activité courante.</b> <b>Combien d'années vous avez travaillé dans cette position professionnelle ?</b> <b>Les lieux de travail antérieurs étaient dans la même spécialité médicale ?</b>				0 4 9

9.	<b>Vous avez un CDI ou CDD ? (les CDD peuvent transmettre un manque de sécurité au lieu du travail / du travail excessif pour accomplir les tâches et pour prouver son efficacité)</b>				0 1 3
10.	<b>Combien d'heures par semaine vous travaillez ? Moins/plus de 40 heures par semaine ?</b>				0 2 5
11.	<b>De combien de patients vous vous occupez d'habitude (par jour ou par semaine) ?</b>				0 2 5
12.	<b>Vous êtes content de vos responsabilités professionnelles habituelles ?</b>				0 1 3
13.	<b>Quel est le degré de contentement par rapport à votre performance professionnelle ?</b>				0 1 3
14.	<b>Quelle est la chose la plus frustrante au lieu du travail/ liée au travail ? Pouvez-vous m'en donner un exemple ?</b>				0 1 3
15.	<b>Connaissez -vous la notion de « stress traumatique secondaire »? (le stress vécu par les patients qui sont soignés ayant un impact négatif sur l'état de santé et mental du soignant) A quel point vous vous sentez affligé par l'état de santé de vos patients ? Donnez -en un exemple.</b>				0 4 9
16.	<b>Êtes-vous content de votre salaire ? (le déséquilibre entre l'effort et la récompense représente une possible cause de votre mécontentement professionnel)</b>				0 3 6
17.	<b>Considérez-vous que les membres de l'équipe, vos collègues vous soutiennent ?</b>				0 1 3
18.	<b>Y a-t-il quelque chose que vous voudriez changer au lieu de travail ?</b>				0 1 3
19.	Évaluez la situation personnelle du fournisseur de services de soins de santé ( <i>état civil, nombre d'enfants, le temps qui est passé depuis ses dernières vacances - l'impact du syndrome d'épuisement professionnel sur la vie personnelle est lié à ces aspects</i> )				0 1 3
	<b>Êtes-vous marié(e)/divorcé(e) ? Veuf/veuve ? Si vous êtes marié(e), depuis quand ?</b>				
21.	<b>Vous avez des enfants ? Combien ? Il y a quelqu'un qui vous aide avec l'enfant/les enfants ?</b>				0 1 3
22.	<b>Considérez-vous que votre travail influence négativement le temps passé avec</b>				0

	<b>vosre famille ?</b> <i>(temps limité avec la famille, attention permanente pour votre emploi et vos patients, l'impossibilité de se détendre quand vous êtes chez vous/ manque d'appréciation de la part de votre famille)</i>					2 5
23.	<b>Combien d'heures par nuit vous dormez ? Il y a quelque chose ou quelqu'un qui interrompe constamment le sommeil ? Vous vous réveillez reposé ?</b>					0 1 9
24.	<b>Vous considérez que vos habitudes alimentaires sont saines ? Votre travail interfère avec le programme alimentaire ?</b>					0 1 3
25. O	<b>Les proches et les amis font réellement partie de votre vie actuelle ? Trouvez-vous le temps de les rencontrer ?</b> <i>(le syndrome d'épuisement social est un effet secondaire de l'exposition excessive au stress)</i>					0 1 3
26.	<b>Vos dernières vacances ont été quand ?</b>					0 1 3
27.	<b>Comment faites-vous pour vous détacher et ne plus penser au travail ? Pourriez-vous donner des exemples, s'il vous plaît ?</b>					0 1 3
28.	<b>Pourriez-vous donner des exemples de situations/conditions stressantes qui n'ont rien à voir avec votre emploi et que vous rencontrez chaque jour?</b>					0 1 3
29.	<b>Avez-vous jamais été déprimé ou démotivé ?</b>					0 1 3
30.	Pour établir la présence des éléments d'épuisement on va vous poser plusieurs questions, toutes appartenant au questionnaire sur la qualité de vie professionnelle - PROQOL-	ESSENTIEL				
31.	Ce questionnaire va évaluer trois caractéristiques principales : la satisfaction émotionnelle dans la compassion, l'épuisement et le stress traumatique secondaire.					0 4 9
32.	Toutes les trois caractéristiques reflètent l'impact des situations stressantes et critiques que vous rencontrez à votre emploi.					0 1 3
33.	Vous devez choisir une seule réponse des 5 options possibles, celle qui est la plus conforme à votre milieu professionnel quotidien.					0 1 3
34.	Chaque réponse sera notée ainsi : Jamais -1 point Rarement - 2 points Parfois - 3 points Souvent -4 points Très souvent -5 points					0 1 3

35.	Choisissez le chiffre qui reflète sincèrement à quelle fréquence vous avez expérimenté les situations présentées dans le questionnaire les derniers 30 jours.				0 1 3
36.	Vous ne mettez pas plus de 15 minutes à répondre au questionnaire.				0 1 3
37.	<b>Avez-vous encore d'autres questions sur cette évaluation ?</b>	ESSENTIEL			
38.	<b>Bon courage ! je reviendrai en 15 minutes.</b> Après avoir fini de répondre, on va calculer le score total et le résultat final sera prêt en 10 minutes environ.	ESSENTIEL			
39.	Si, en fonction du score total, nous aurons un niveau réduit d'épuisement ou de stress traumatique secondaire, la continuation de l'évaluation n'est plus nécessaire. Nous vous remercions pour votre participation à cette évaluation. Vos réponses nous sont très utiles dans nos efforts d'améliorer la gestion adéquate des personnes qui présentent un risque élevé de développer un syndrome d'épuisement.	ESSENTIEL			
40.	Si le score confirme la présence du sentiment d'épuisement, continuez l'évaluation et évaluez vite les affections pathologiques médicales existantes, responsables des manifestations cliniques ressemblant au syndrome d'épuisement ( <i>troubles de sommeil/psychiatriques primaires /médication concomitante/troubles de la thyroïde</i> ) <b>Dites-moi si vous avez été diagnostiqué antérieurement avec une maladie médicale. Suivez-vous un traitement spécifique ? Si oui, dites-moi s'il vous plaît le/les nom/s du/des médicament/s.</b>				0 4 9
41.	Evaluation des stratégies de lutter contre le syndrome d'épuisement. <b>Croyez-vous que vous ayez besoin d'aide pour contrôler les effets du stress liés à votre emploi ? Qu'est-ce qui sera le plus efficace ?</b>				0 1 6
43.	<b>Considérez-vous utile une discussion avec des collègues trouvés dans la même situation / avec un psychologue ? Vous êtes une personne religieuse ?</b> Rejoindre des groupes de travail, sociaux, religieux peut aider à dépasser les expériences négatives.				0 2 5
44.	<b>Quels remèdes avez-vous utilisés pour faire face aux expériences stressantes ?</b> ( <i>techniques de relaxation, médicaments, alcool, médicaments illégaux</i> )				0 1 6
45.	<b>Trouvez-vous utiles les cours et les séminaires portant sur les habiletés de communication ?</b> ( <i>trouvez des techniques efficaces d'amélioration des modalités de communication entre les membres de l'équipe ou entre le fournisseur des services de soins de santé et le patient</i> )				0 1 3
46.	<b>Quelle est la fréquence des interruptions pendant les activités quotidiennes ? Comment influence cela la qualité de votre travail ?</b> ( <i>évités les activités laborieuses et faites vos priorités</i> )				0 4 9

47.	<b>Quelles mesures prenez-vous pour améliorer votre santé mentale et physique ? La qualité du sommeil, des activités sociales, des activités physiques, des habitudes alimentaires saines ?</b>				0 4 9
48.	Nous vous remercions pour votre participation à l'évaluation. Vos réponses nous sont très utiles dans nos efforts d'améliorer la gestion adéquate des personnes qui développent un syndrome d'épuisement.	ESSENTIEL			
		Score total: 180	<input type="radio"/>		%
			<input type="radio"/>		%
			<input type="radio"/>		%

Légende- Critère inaccompli  – Critère partiellement accompli  – Critère totalement accompli  (conformément aux résultats obtenus dans la colonne P)

Références:

1. Maslach C, Schaufeli WB, Leiter MP, 2001 *Job Burnout Annu. Rev. Psychol.* 52:397–422
2. Professional Quality of Life Scale (PROQOL), Compassion Satisfaction and Compassion fatigue (PROQOL) Version 5 (2009). Available at URL: [http://www.proqol.org/uploads/ProQOL\\_5\\_English\\_Self-Score\\_3-2012.pdf](http://www.proqol.org/uploads/ProQOL_5_English_Self-Score_3-2012.pdf)