La fatigue de compassion

Comment s'en protéger

Nadine Girouard, Ph. D. MBA

Atelier offert lors du Colloque régional montréalais en santé et bien-être des hommes - ROHIM

© Nadine Girouard, 2024

Qui suis-je ?!

Nadine Girouard

Agente de planification, de programmation et de recherche

Équipe de Surveillance et Intelligence décisionnelle

Direction régionale de santé publique - CCSMTL

Ph. D. – Psychologie - Université de Montréal (2000)

Post-Doctorat – Université Concordia (2000-2003)

MBA – HEC Montréal (2008-2011)

État du jour !

Comment ça va ?

Vous…

Avez-vous déjà entendu parler de la fatigue de compassion ?

Ordre du jour

Cet atelier vise à vous faire connaître la fatigue de compassion afin de vous aider à :

- Reconnaître les signes avant-coureurs
- Prendre une distance émotionnelle
- Poser très vite vos limites
- Apprendre à prendre soin de vous

C'EST QUOI LA COMPASSION

Ça vient du mot latin :

compassio

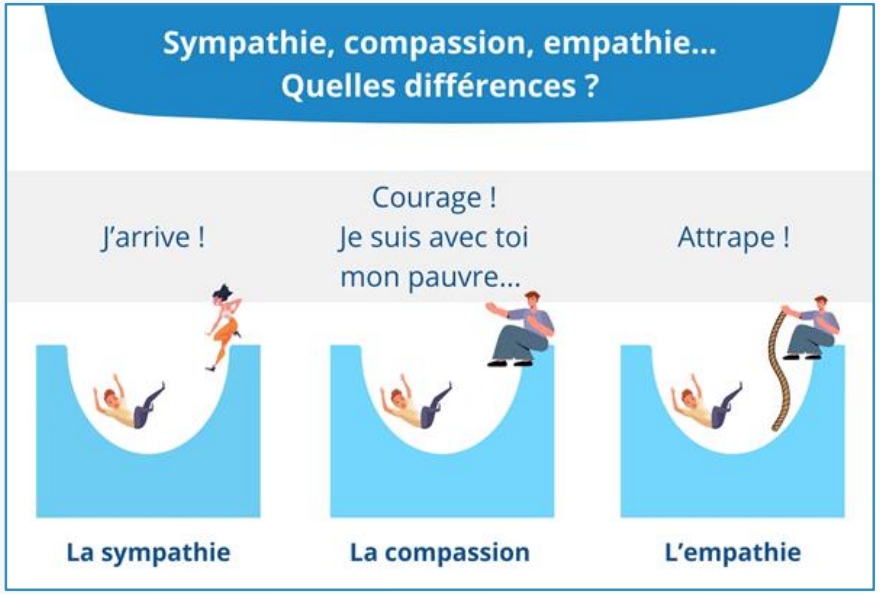
souffrir avec…

Sentiment qui incline à partager les maux et les souffrances d'autrui

Sentiment qui nous rend sensible aux malheurs d'autrui avec le désir d'éliminer la souffrance

Distinction à faire

Pitié, sympathie, compassion et empathie	
Pitié	Sentiment de tristesse pour le malheur ou la situation difficile d'autrui
Sympathie	Suppose un partage de sentiment et l'établissement de liens affectifs
Compassion	Sentiment de bienveillance, avec la volonté d'aider la personne souffrante en souffrant avec elle
Empathie	Capacité de comprendre l'autre tout en conservant une distance affective



Pourquoi la compassion est importante ?

La compassion a des bienfaits physiques pour celui qui la ressent

Les personnes faisant preuve de compassion ont un taux d'endorphines, hormones du bien-être, du bonheur, qui augmente

Être compatissant rend plus heureux

Quiz

Selon vous…

est-ce que la compassion rend malade ?

Pourquoi ?

Personne n’est à l’abri de vivre un jour de telles réactions

Il ne s’agit absolument pas d’un signe de faiblesse ou d’incompétence

La compassion peut rendre malade

Parce que…

Accueillir, écouter, entendre, jour après jour…

Des aveux troublants, des confidences ahurissantes, des histoires tristes

Des récits gorgés de colère, de détresse, de souffrance ou d'impuissance

Accompagner…

Des jeunes, des hommes, des femmes en difficulté, en détresse

Des itinérants, des personnes en situation de handicap

Des patients souffrant de maladies, de traumatismes ou en fin de vie

Des personnes ayant des troubles de santé mentale

Des victimes, de grandes ou de petites victimes

est, sans l'ombre d'un doute, perturbant, traumatisant

La compassion... fatigante jusqu'à l'usure...

Épuisement

Usure profonde

Détérioration de notre capacité d'aider

Fatigue intense

Érosion émotionnelle

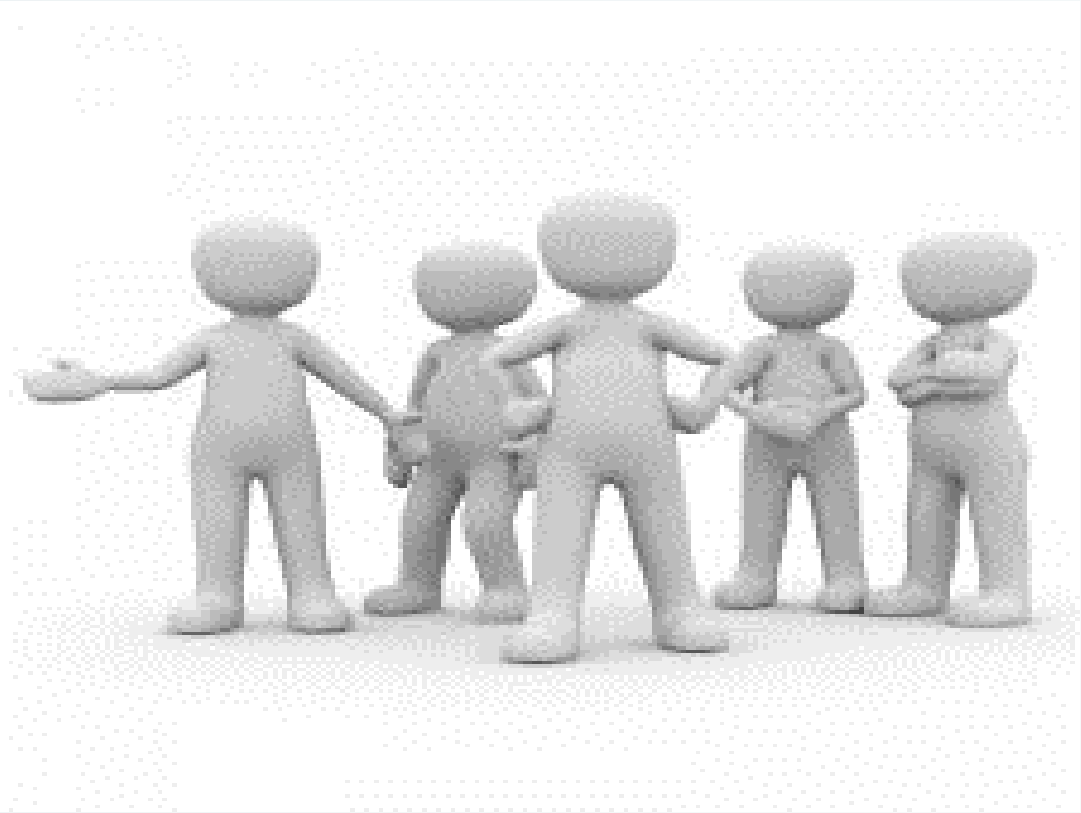
Usure… détérioration…

L’exposition répétée à la souffrance peut engendrer

- Usure profonde et douloureuse à la détresse d’autrui
- Épuisement, inquiétude ou sentiment de vide intérieur
- Perte de vitalité ou de la capacité à ressentir de l’empathie
- Hypersensibilité à l’état émotionnel de la clientèle ou à la violence
- Cynisme, irritabilité et intolérance

S’accompagne souvent de remises en question douloureuses de notre vision des choses, de nos croyances et de notre spiritualité

On fait quoi, maintenant ?



Quelques drapeaux rouges !

Il est essentiel de reconnaître le phénomène et d'accepter le caractère inévitable du risque

Refouler les signaux et poursuivre le travail, c'est mettre en danger votre équilibre, votre vie

Quand la surcharge devient trop intense…

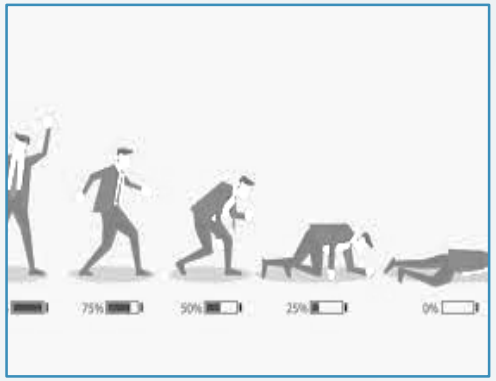
Être en contact avec l'horreur vécue et l'intensité de la souffrance ressentie

- Encaisser de façon répétée la charge émotionnelle, la ressentir dans notre corps
- Être profondément au diapason de la réalité de l'autre par mimétisme

Le seuil de l'empathie est transgressé et la distance saine n'est plus présente

- L'histoire du client et la nôtre sont maintenant notre histoire

Lorsqu'il n'y a plus de distance, les émotions intenses et très éprouvantes ressenties peuvent entraîner la fatigue de compassion



Quand notre cerveau s'en mêle et s'emmêle...

Les histoires, les traumas et les détails entendus peuvent s'intégrer dans notre univers et induire une peur post-traumatique

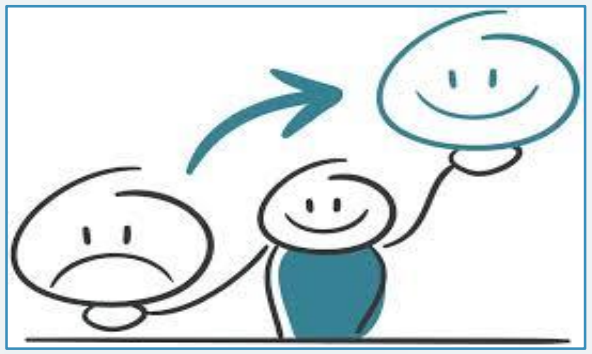
Des récits entendus deviennent aversifs et peuvent, par la suite, induire chez nous beaucoup de détresse

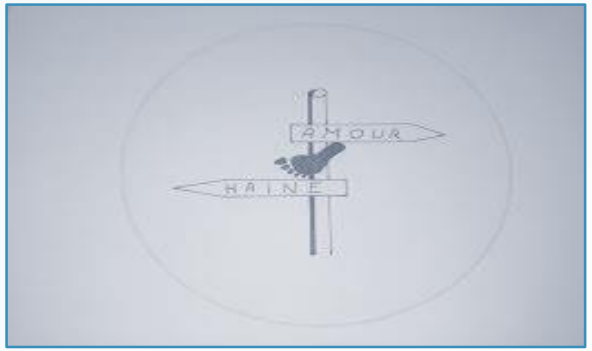
Accepter l'inacceptable…

Entendre l'inimaginable a le potentiel d'ébranler de nombreuses certitudes

- Remise en question des croyances
  - La notion du bien et du mal
- L'existence de Dieu et de la justice
  - La souffrance et le bien-être
- L'amour et la haine

Tout ceci peut provoquer un questionnement sur notre capacité à apaiser la souffrance et être à la source de la fatigue de compassion





Le rôle des facteurs de risque...

Personnel	Travail et organisation
Mauvaise connaissance de soi	Caractéristiques de la clientèle
Faible capacité de gestion de stress	Charge de cas élevée
Exigences irréalistes ou trop critiques	Horaire atypique
Frontières relationnelles mal définies	Isolement professionnel
Perfectionnisme	Manque de formation
Craintes de révéler ses faiblesses	Climat malsain entre les collègues
Traumas antérieurs non résolus	Présence de conflits
Tendance dépressive ou anxieuse	Manque de reconnaissance
Difficulté à décrocher	Manque de valorisation
Surmenage et difficulté à récupérer	Faible soutien organisationnel
Qualité de vie personnelle	Exigences irréalistes

Attention

Trop près, c'est trop chaud !

Danger de basculer dans le piège de la suridentification et de monter aux barricades en épousant la cause de la personne en détresse

Ce faisant, vous vous laissez en plan…

vous vous abandonnez

Plaidoyer en faveur de soi

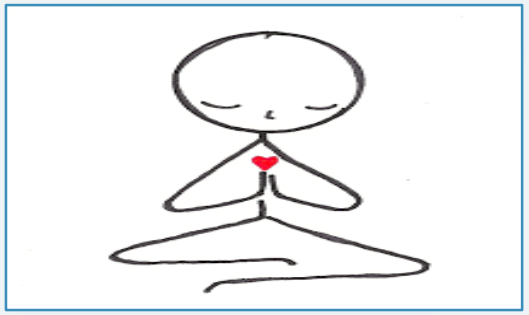
Et vous…

Êtes-vous tout aussi bienveillant envers vous-même ?

Prendre soin de soi…

Facile à dire, mais difficile à faire

AUTOCOMPASSION



Faire preuve de compassion envers soi-même

S'accorder un moment de recul

Prendre conscience des émotions difficiles qui nous habitent

S'offrir la bienveillance avec laquelle on accueille un proche

Apprendre à prendre de la distance…

Il est essentiel de pouvoir…

- Porter attention aux expériences de l'autre sans perdre de vue les vôtres
- Faire preuve d'empathie ou de compassion sans confondre leur vécu avec le vôtre

Contribuer au mieux-être de la clientèle, tout en étant émotionnellement distancié

Apprendre à doser…

Les émotions

Espacez les rencontres à forte teneur émotionnelle

Prenez un moment pour déposer vos émotions en allant marcher

Respirez l'air frais afin de faire le plein de belles émotions

N'oubliez pas d'être gentil avec vous-même

Cultivez votre autocompassion et votre bienveillance

Entretenez de belles relations avec des gens qui vous aiment

Ne pas dépasser la dose prescrite…

Les pensées	Au travail
Attention de ne pas vous laisser envahir par les drames et les catastrophes des autres	Importance de vous sentir bien outillé devant une clientèle poquée, difficile, traumatisée
Trouvez le temps pour vous ressourcer et vous faire du bien	Suivez des formations, demandez du soutien, de la supervision, du mentorat
Trouvez le sens à votre vie et cultivez votre jardin privé	Mettez rapidement vos limites face à la quantité de travail et aux caractéristiques de la clientèle
Développez de nouvelles passions culturelles, sportives ou artistiques	Entretenez un bon climat de travail et surtout allez chercher de l'aide ou soutien professionnel

L'objectif est de pouvoir exercer votre profession encore longtemps… avec tous vos morceaux et avec plaisir !

Apprendre à prendre l'air ou le large…

Faites-vous du bien et ventilez votre esprit !

Les sports

Les voyages

Le cinéma

La lecture

La danse

Lâchez-vous lousse !!

Conseils pratiques

Si votre physique vous parle, écoutez-le !

- Si vous vous sentez épuisé physiquement, émotionnellement et mentalement…
- Si vous avez perdu l'envie de travailler…
- Si votre sommeil est perturbé …
- Si vous vous sentez continuellement stressé, anxieux ou déprimé…
- Si votre consommation d'alcool ou de drogues a augmenté…

N'hésitez pas à demander de l'aide !

En tout temps…

Soyez bons envers vous

Semez du beau, semez du bien !

Remplissez votre *tout doux liste* de belles activités qui font du bien à votre cœur et à votre âme !

Un petit geste à la fois, soyez autocompatissant avec vous-mêmes !

Merci