

Université Populaire Syrienne

Café citoyen # 3 - La fatigue de compassion

Texte de présentation - Lise

«*Mourir d'épuisement comme un caméléon sur une jupe écossaise*»¹ semble d'écrire de belle manière, l'épuisement de compassion. À force de se soucier et de s'intéresser à l'autre, à force de vouloir alléger sa douleur et de se dévouer pour enlever la cause² ... On se vide de son énergie.

Bonsoir, je suis Lise Noël, intervenante sociale et formatrice au CSP à Montréal, un centre de formation et d'animation. C'est comme praticienne et comme personne engagée socialement que je me présente à vous et non comme une experte ou une thérapeute....

On parle beaucoup de fatigue de compassion (de détresse morale, de stress de compassion, d'épuisement, etc.) chez les professionnels de l'aide et les soignants. Or, on retrouve des similitudes chez les proches aidants, les activistes et les citoyens engagés dans l'aide humanitaire.

Voilà ce qui amène ila Souria (et UPS) à s'intéresser à la fatigue de compassion. Explorer ce thème dans le cadre d'un café citoyen, c'est proposer un espace collectif de réflexion et un partage autour de ce phénomène, l'usure de compassion. C'est donc humblement et sans prétention que nous engageons une conversation avec ceux et celles qui soutiennent les Syriens parce qu'ils sont des proches aidants, citoyens engagés ou activistes, bref, des personnes dévouées en contact avec la détresse psychologique et émotive.

Nous voulons apprendre ensemble à détecter et reconnaître les signes de la fatigue de compassion pour ne pas se blesser et s'user à la souffrance de l'autre. Et parce qu'il est illusoire de croire qu'être submergé par le malheur, la souffrance et les pertes au quotidien n'a aucune influence sur nous.

******** Rappelons-nous que ce café citoyen est le début de notre réflexion collective, que sa durée est de trois heures et que nous sont les repères qui nous permettent de détecter et reconnaître les signes de «l'usure de compassion». Comment prévenir, ne pas se blesser et s'user à la souffrance de l'autre? Nous n'aurons pas toutes les réponses. Avant de la détecter chez les autres

******** La compassion est un élément essentiel de notre travail d'aidante, de citoyennes engagées, d'activiste...c'est souvent ce qui est à l'origine de notre mise en mouvement, notre désir d'engagement pour soutenir, venir en aide, ce qui nous distingue de l'intervenant professionnel...

L'épuisement n'est pas un état de fatigue que l'on peut faire disparaître avec le repos. Tout au plus le

1

Denise Bourgeault t.s. et Monique Meloche t.s., Service social Psychiatrique Hôpital Notre Dame, Montréal . Le Burmout ou mourir d'épuisement comme un caméléon sur une jupe écossaise (1982)

2

Ari Gounongbé (2013). Fatigue de compassion. Presses Universitaires de France.

repos peut permettre à l'individu de continuer de se maintenir encore quelque temps (Arcand et Brissette p.19).³

«La compassion, lorsqu'elle procède d'un consentir, est une force dévouée pour porter secours» (Ari Gounongbé).reconnait la personne et sa condition.

p.22 Elle autorise la vérité, l'opposition, le refus, les limites... Elle est franchise et égalité

Notre intention dans ce texte est de sensibiliser le lecteur à ce phénomène ... un premier contact avec...À compléter

Loin de nous l'idée ...

mais plutôt de sensibilisé et de prendre conscience ensemble des facteurs qui peuvent conduire à cet état d'épuisement et d'identifier des pistes de réflexion pour facteurs de protection

On parle beaucoup de l'épuisement chez les professionnels de «l'aide». On retrouve des similitudes chez les aidants, les activistes et les citoyens engagés. Ce **café citoyen** propose une réflexion et un partage autour de la notion de «fatigue de compassion». Quels sont les éléments qui la distinguent du surmenage, du burnout ? Quels sont les repères qui nous permettent de détecter et reconnaître les signes de «l'usure de compassion». Comment prévenir, ne pas se blesser et s'user à la souffrance de l'autre?

Un peu d'étymologie...

Empathie (du grec « en » et »pathos ») : dans, à l'intérieur de et, souffrance, ce qu'on éprouve

Sympathie (du grec) : souffrir avec

Compassion (du latin compassio) : action de souffrir avec

L'empathie c'est un profond sentiment de compréhension, capacité à saisir les difficultés de la personne aidé , de se mettre à sa place... pour moi «c'est comprendre sans prendre».

La sympathie

Qu'est-ce que la fatigue de compassion?

Pour Pascale Brillon, PH.D psychologue spécialisée en deuil et stress post-traumatique «Il s'agit d'une usure profonde, douloureuse, à la détresse d'autrui» (2015). Cette fatigue peut toucher les personnes qui ont un lien significatif avec des personnes souffrantes ou exposées au vécu émotionnel de victimes de façon répétée et qui veulent aider.

Certains auteurs décrivent l'usure de compassion est se sentiment de fatigue intense, de perte de contrôle et d'incapacité à aboutir à des résultats concrets.

La compassion met l'autre avant le moi

Les compatissants peuvent oublier facilement la pudeur, le respect, le tact et la distance, le respect du secret, la considération (Gounongbé)

Pas de compassion sans respect – de soi et de l'autre

3 Michèle Arcand et Lorraine Brissette (2012). Accompagner sans s'épuiser. Éditions ASH

Quelques repères utiles...

×*Burnout*, épuisement professionnelle

«Un sentiment de fatigue intense, de perte de contrôle et d'incapacité à aboutir à des résultats concrets au travail » (Organisation mondiale de la santé 2010)

Tous les auteurs s'entendent sur les symptômes du burnout

•au niveau des sentiments et attitudes, une perte d'efficacité dans le travail : la personne fournit de plus en plus d'efforts pour un rendement de moins en moins bon. L'insatisfaction dans le travail, l'irritabilité, la rigidité. La résistance au changement se développe graduellement. On note aussi un sentiment de surcharge émotionnel et cognitive: «l'impression d'avoir le monde sur ses épaules». Enfin des attitudes cyniques face au travail, négatives et punitives face aux clients sont courantes.

•Somatisation : de l'insomnie, des ulcères, des migraines, des maux de dos, de cou....

•Au niveau de la vie personnelle : usage de grande quantité d'alcool pour faire diminuer le stress, abus de médicaments. Enfin des troubles conjugaux ou familiaux.

•Au niveau des relations avec les collègues : retrait ou au contraire une trop grande socialisation. On note aussi des attitudes de condescendance ou encore de paranoïa tant avec les collègues qu'avec l'administration

•Au niveau des services, l'absentéisme élevé ou présentéisme (nouveau phénomène), changement rapide de personnel (turn over») sauf dans les période de pénurie d'emplois, le moral bas dans l'équipe ou le service.

«Un syndrome psychologique en réponse à un stress chronique au travail qui se traduit par :

- un sentiment d'épuisement
- du cynisme et du détachement à l'égard de son travail
- De l'inefficacité et une absence de réalisation
- Associé stress chronique et surcharge de travail

C'est depuis les années 70 que les gens sont devenus conscients de ce problème. Au début ce terme réservé aux intervenants dans le domaine de la relation d'aide. Aujourd'hui au tous les travailleurs peuvent être touchés.

Quatre phases de l'épuisement professionnel

1l'idéalisme ou l'enthousiame

2La stagnation

3La désillusion, démoralisation ou l'apathie

4La dépression, démoralisation ou l'apathie

Quels sont les repères qui nous permettent de détecter et reconnaître les signes de «l'usure de compassion»

×Fatigue (épuisement) de compassion

Pour Charles Figley.«la fatigue de compassion est un syndrome d'épuisement dans lequel le stress traumatique est transmis des victimes aux intervenants»

Personnes en contact avec la détresse psychologique et émotive

Corbeil (1999) c'est leur capacité de s'identifier au vécu intérieur de la personnes

ne concerne pas uniquement les contextes traumatiques

La fatigue de compassion résulte des efforts des proches pour s'adapter aux effets à long terme de la traumatisation d'un être cher. (SSBSO)

«L'usure de compassion est un épuisement qui affecte les personnes qui côtoient et accompagnent des gens dont l'histoire est marquée de souffrances humaines. L'écoute jour après jour de récits traumatiques épuise leur énergie. Leur équilibre physique, psychologique et émotionnel est perturbé. Leur vision de l'humanité et du sens de la vie sont remise en question. (Linda Côté, l'usure de compassion ou le burnout de l'aidant)

Les facteurs de risques

- les attentes face aux aidants, activités... sont élevées
- les moyens d'action et de support sont limités par rapport aux objectifs
- la reconnaissance exprimée aux est limitée
- les rencontres entre «collègues» sont limitées ou peu favorisées

Les indices (symptômes)

désir de comprendre et de soutenir l'autre

- un manque d'énergie
- des difficultés de sommeil
- de l'impatience et de l'irritabilité
- une perte d'intérêt pour la «cause»
- un besoin de s'isoler ou de se retirer
- des pensées qui rappellent les récits des drames entendues
- une perte du sens de l'humour
- pessimisme et perte d'espour
- remise en question du sens de la vie

empathique et compréhensif

La compassion que vous avez d'abord ressentie s'estompe pour faire place à des sentiments d'impuissance, de doute, de culpabilité, de colère et de perte d'espour dans l'avenir

surcharge des responsabilités et des rôles

QUI

ACSM

Devoir prendre des décisions importantes au sujet de situations complexes, sous pression, dans un climat de crise, alors qu'il manque des informations importantes, et que l'enjeu peut être une question de vie ou de mort

Côtoyer quotidiennement des gens excessivement pessimistes, exigeants, accusateurs et agressifs.

- Devoir recommencer encore et encore des interventions auprès de gens parfois passifs, peu motivés, qui ne suivent pas les conseils qu'ils réclament eux-mêmes ainsi qu'auprès de personnes qui régressent parfois à leur niveau de fonctionnement antérieur.
- Obtenir des résultats difficiles à évaluer et peu spectaculaires qui nous amènent ou qui amènent notre entourage à douter de la valeur de notre travail.
- Fournir une attention soutenue, une bonne présence d'esprit, et faire preuve de souplesse face aux imprévus quotidiens et aux changements fréquents.
- Vivre souvent de l'impuissance sans perdre l'espoir.

Côtoyer quotidiennement l'expression d'émotions intenses. Être confronté à notre propre souffrance au contact de la souffrance d'autrui.

-
- Moi - Devoir vivre des deuils à répétition associés aux proches, personnes en solidarité

•Comment prévenir, ne pas se blesser et s' user à la souffrance de l' autre?

- réduire la dépense énergétique :
 - Reconnaître et respecter les limites de son rôle et de son pouvoir /
 - Laisser tomber certaines tâches
 - Changer une seule habitude à la fois
 - s'offrir du temps de relaxation
 - évacuer les émotions accumulées
- refaire son énergie (auto-soins)
- ajouter des espaces de légèreté et de plaisir
 - se féliciter soi-même et aller chercher l'appréciation de son milieu
 - Établir ses limites et priorités
 - partager avec des collègues, pairs ce qui est trop lourd (soutien social)

Burnout : syndrome d'épuisement professionnels sont au départ motivés à leur travail... Le burn-out, c'est donc l'usure épuisement et le sentiment d'échec qui résultent des exigences trop grandes en terme d'énergie, de force et/ou de ressources. C'est donc une réaction reliée à un stress au travail qui varie en nature et en intensité.

–

- Le burnout est un processus dynamique qui comporte plusieurs phases de développement
- Processus insidieux
- Le burnout peut être quelque chose de temporaire comme un rhume, de plus sérieux comme une broncho-pneumonie ou chronique et terminal comme un cancer

–

–Il doit être distingué de la dépression qui est essentiellement une perte : perte d'un être cher, perte d'estime de soi, etc. Le déprimé est déprimé partout et fonctionne comme un burnout au travail alors que l'individu atteint de burnout peut très bien fonctionner en dehors du travail. Le burnout ne doit pas être confondu avec des difficultés de contre-transférées aux patients individuellement ou par groupe. Il est aussi à distinguer des conflits.

–L'épuisement peut refléter les questions ou anxiétés reliées à l'étape de vie où en est le professionnel. Il se pose différemment selon l'âge aussi

L'épuisement professionnelle (synthèse différents auteurs)

Le burnout ou l'épuisement professionnelle

- Moi - Devoir vivre des deuils à répétition associés aux proches, personnes en solidarité

Qu'est-ce qu'on peut faire?

a) individuellement

- S'arrêter et prendre conscience des sources de stress
- identifier ce qu'on peut ou non changé « sur quoi ai-je du contrôle» «qu'est-ce qui est en mon pouvoir»
- pratique d'auto-soin
- Prendre un engagement envers soi même

b) organisationnel

- offrir de la formation et du soutien professionnel ou entre pairs
- encourager l'équilibre engagement/vie personnelle
- clarté des rôles, tâches et responsabilités, des attentes, des processus

•

Auto-évaluation

- Prendre le pouls de votre fatigue de compassion «**TUC**»

Le Test d'usure de Compassion (TUC) est un questionnaire d'auto-évaluation qui permet de mesurer vos risques actuels de souffrir d'épuisement de fatigue de compassion ou d'épuisement professionnel (burnout).

Auto-soins

Que faites-vous avec les histoires que vous avez entendu?

Qu'arrive t-il quand vous rentrez à la maison?

Quelles sont vos vulnérabilités particulières?

Comment prenez-vous soin de vous?

Établir ses frontières personnelles, avoir autre chose dans sa vie que son travail, son engagement

- S'exprimer et partage ses expériences et ses .motions
- construire du sens avec l'autre
- avoir de la compassion pour soi même
- composer avec sa propre vulnérabilité, explorer mes deuils, affirmer mes valeurs

C'est lorsqu'on se retire de l'action qu'on se rend compte qu'on a perdu de vue sa propre vie, qu'on a même persdu de vue son identité, qu'on ne sait plus ce qu'on veut – souhaite....

Satisfaction de compassion serait une bonne manière de prévenir l'usure

La compassion envers soi-même

être ouvert et remuer par sa propre souffrance, expérimenter le soin de soi; adopter une attitude de compréhension et de non-jugement, reconnaître son expérience comme une partie de l'expérience humaine commune

Reconnaître ses forces, ses compétences

Mon contrat entre moi et moi

Un outil essentiel

Comment prévenir, ne pas se blesser et s'user à la souffrance de l'autre?

- réduire la dépense énergétique :
- Reconnaître et respecter les limites de son rôle et de son pouvoir /
- Laisser tomber certaines tâches
- Changer une seule habitude à la fois
- s'offrir du temps de relaxation
- évacuer les émotions accumulées
- refaire son énergie (auto-soins)
- ajouter des espaces de légèreté et de plaisir
- se féliciter soi-même et aller chercher l'appréciation de son milieu
- Établir ses limites et priorités
- partager avec des collègues, pairs ce qui est trop lourd (soutien social)

Christine Maslach 1976

Burnout : syndrome d'épuisement professionnels sont au départ motivés à leur travail... Le burn-out, c'est donc l'usure épuisement et le sentiment d'échec qui résultent des exigences trop grandes en terme d'énergie, de force et/ou de ressources. C'est donc une réaction reliée à un stress au travail qui varie en nature et en intensité.

–

–Le burnout est un processus dynamique qui comporte plusieurs phases de développement

–Processus insidieux

–Le burnout peut être quelque chose de temporaire comme un rhume, de plus sérieux comme une broncho-pneumonie ou chronique et terminal comme un cancer

–

–Il doit être distingué de la dépression qui est essentiellement une perte : perte d'un être cher, perte d'estime de soi , etc. Le déprimé est déprimé partout et fonctionne comme un burnout au travail alors que l'individu atteint de burnout peut très bien fonctionner en dehors du travail. Le burnout ne doit pas être confondu avec des difficultés de contre-transférées aux patients individuellement ou par groupe. Il est aussi à distinguer des conflits.

–L'épuisement peut refléter les questions ou anxiétés liées l'étape de vie où en rendu le professionnel. Il se pose différemment selon l'âge aussi

L'épuisement professionnelle (synthèse différents auteurs)

Le burnout ou l'épuisement professionnelle