

RÉFLEXIONS SUR L'USURE DE COMPASSION

On choisit d'être en relation d'aide parce qu'on a à cœur d'aider les autres à devenir plus autonomes, à résoudre leurs problèmes et à vivre mieux, parce qu'on a un grand souci d'apporter un support psychologique et émotionnel à d'autres personnes et que cette compassion nous amène à vouloir les soulager de leur souffrance.

Cependant, cet engagement envers les autres, cette passion, ce désir d'aider peuvent parfois mener trop loin, vers un surinvestissement et même vers l'oubli de soi dans la relation. Cela peut conduire à une forme d'épuisement spécifique aux personnes aidant les autres : l'usure de compassion.

Le terme fatigue de compassion est aussi utilisé, mais le mot usure a une connotation visuelle beaucoup plus forte et proche de la réalité de cette lente érosion, de cette perte graduelle d'énergie émotionnelle et physique.

Le traumatisme vicariant, qui est parfois confondu avec l'usure de compassion, est plutôt une forme de traumatisme par « imitation » : des images récurrentes, négatives, des craintes occasionnées par les histoires de traumatismes vécus par les autres qui viennent nous hanter et nous amènent une vision plus sombre de la réalité.

L'usure de compassion pour sa part est directement reliée au désir profond d'aider les autres et à un engagement excessif dans ce désir. Le proche aidant, le conseiller, l'intervenant, se sent complètement épuisé, vidé, et peut développer à la fois un fort sentiment de responsabilité et d'impuissance. Ce sont là les symptômes les plus fréquents.

L'usure de compassion ne s'accompagne pas de cauchemars, de réviviscences, les changements intérieurs sont plus insidieux, moins évidents, ce qui en fait un danger tout aussi grand que le traumatisme vicariant, mais plus difficile à discerner. C'est pourquoi il faut en parler, il faut en reconnaître la réalité, il faut apprendre à s'en protéger et à en protéger les autres.

QUELQUES DÉFINITIONS

- **Empathie** : compréhension des sentiments et des émotions de l'autre.
- **Sympathie** : prendre la souffrance de l'autre jusqu'à en être submergé et incapable de réagir.
- **Compassion** : profonde empathie, désolation, désir d'éliminer la souffrance.
- **Usure de compassion** : une profonde érosion émotionnelle et physique qui prend place lorsque la personne qui aide n'est plus capable de retrouver son énergie et de se ressourcer.
- **Épuisement professionnel** : lié au travail, à la charge de travail et aux stressseurs organisationnels en hausse. Peut être vécu quel que soit notre travail.
- **Traumatisme vicariant** : vécu par imitation. Notre vision du monde se transforme, comme si on s'appropriait les pensées et images traumatisantes de l'autre.
- **Satisfaction de compassion** : joie ou sens d'accomplissement en aidant les autres.

Réflexions

a) Pourquoi faites-vous ce travail ?

b) Qu'est-ce que vous trouvez particulièrement difficile dans ce travail ?

c) Qu'est-ce que vous aimez le plus dans ce travail ?

d) De quoi êtes-vous particulièrement fier-fière dans votre travail ?

e) Quelle est votre mission ?

Vos réponses...

- Vos réponses aux questions :

a) Pourquoi faites-vous ce travail ?

c) Qu'est-ce que vous aimez le plus dans votre travail ?

d) De quoi êtes-vous particulièrement fier.fière dans votre travail ?

e) Quelle est votre mission ?

VOS MOYENS DE PROTECTION NATURELS

b) Qu'est-ce que vous trouvez particulièrement difficile dans ce travail ?

VOS FACTEURS DE RISQUE

Tous droits réservés Madeleine Fortier formatrice 2024

24

Le dosimètre de votre bien-être

Le dosimètre permet de...

- Détecter l'événement ou la circonstance qui fait changer mon humeur
- Évaluer comment je me sens face à cet événement ou circonstance
- Reconnaître mes symptômes éventuels ET mes facteurs de risque
- Déterminer mes moyens de protection naturels



Tous droits réservés Madeleine Fortier formatrice 2024

30