



Homewood
Santé

Lignes de vie

Améliorer votre qualité de vie, une étape à la fois



L'usure de compassion

Lors de vos interactions quotidiennes avec d'autres personnes, vous savez peut-être d'instinct qu'il faut les écouter attentivement, manifester de l'intérêt, montrer que vous vous souciez d'eux et les rassurer. Par contre, qu'arrive-t-il si vous devez le faire constamment et que cela vous mène à l'épuisement? Vous avez peut-être l'impression d'avoir atteint une limite dont vous ignoriez l'existence. Vous pourriez souffrir d'usure de compassion.

Dans cet article, nous ferons un survol de la définition de l'usure de compassion, des personnes qu'elle touche le plus souvent et des types de professions exigeantes qui ont tendance à augmenter le risque d'apparition ou la susceptibilité à la développer. L'usure de compassion et la sensation d'épuisement sont deux troubles distincts. Le fait d'apprendre la différence entre ces états peut contribuer à une meilleure conscience de soi. Nous présenterons également quelques stratégies d'adaptation et aborderons des moyens de prévenir l'usure de compassion. Ces connaissances sont essentielles pour aider les personnes touchées par ce trouble à trouver de la force, à développer une meilleure résilience, à prendre soin d'elles et, finalement, à être plus compatissantes envers elles-mêmes et autrui.

Qu'est-ce que l'usure de compassion?

Il s'agit d'une forme de stress qui peut survenir lorsqu'une personne est directement (pompiers, policiers, personnel paramédical, personnel des services d'urgence d'un hôpital) ou indirectement (personnel du secteur

de la protection de l'enfance, personnel de soutien aux victimes ou appelé à entendre des victimes parler d'expériences traumatiques) exposée à des événements traumatisants et qu'elle s'efforce d'aider les autres à traverser des situations extrêmement stressantes ou traumatiques. Les effets de l'usure de compassion peuvent se traduire par un sentiment d'épuisement et d'exténuation, tant sur le plan physique qu'émotionnel. Il est souvent difficile pour les personnes touchées de prendre les mesures nécessaires pour se ressourcer et récupérer.

Au fil du temps, les personnes qui aident les autres, qui « vivent une détresse permanente » et qui traversent des « événements de vie très difficiles » sont celles qui deviendront susceptibles d'être « profondément marquées, voire même usées par leur travail ». La situation peut aussi se détériorer au point de voir diminuer progressivement leur capacité à ressentir de l'empathie et de la compassion¹. Dans ce cas, on a tendance à considérer le stress lié à ces interactions d'aide comme le « coût [psychologique normal] du dévouement »².

Les personnes aidantes peuvent commencer à trouver des excuses pour cacher ce qu'elles ressentent et justifier les nouveaux comportements négatifs qu'elles manifestent. Généralement, elles utilisent des métaphores liées à la force dans leurs propos, par exemple « Je fais cela depuis très longtemps maintenant, donc je sais comment gérer cette situation » ou « J'ai passé toute la nuit à aider [cette personne, donc] c'est pour cela que je suis un peu de mauvaise humeur aujourd'hui »³.

En réalité, ces propos sont des « marques d'honneur invisibles » qui témoignent de leurs sentiments tout en cachant l'effrayante vérité, soit leur perte de contrôle⁴. L'exposition répétée aux traumatismes d'autres personnes peut commencer à modifier la perception du monde de la personne aidante. De façon indirecte, elle peut avoir l'impression que les expériences des personnes qu'elle a essayé d'aider sont maintenant en train de lui arriver. Charles Figley, qui a mené des recherches approfondies à ce sujet, a décrit l'usure de compassion comme « un nuage sombre qui plane au-dessus de votre tête partout où vous allez et qui envahit vos pensées »⁵.

Il est possible de traiter l'usure de compassion, surtout lorsque les personnes directement touchées par ce trouble et leurs proches réalisent la cause première de leur état : elles sont préoccupées par la façon dont leur cerveau et leur corps leur signalent qu'elles ne vont pas bien⁶.

Comprendre qui sont les personnes courant le plus grand risque

L'usure de compassion est fréquente dans les secteurs professionnels très stressants, et particulièrement dans les emplois où l'on doit faire preuve d'empathie pour aider les autres ou offrir des services. Elle touche souvent les personnes qui exercent les professions ci-dessous :

- Personnel soignant (médecins, personnel infirmier)
- Personnel d'intervention d'urgence
- Psychologues, conseiller-ière-s et intervenant-e-s en travail social
- Personnel enseignant
- Travailleur-euse-s des services communautaires, membres de familles d'accueil
- Travailleur-euse-s au service à la clientèle

Quelle est la différence entre l'usure de compassion et l'épuisement professionnel?

Même si ces deux troubles sont similaires, il existe des différences marquées quant à l'origine du stress qui les cause. Les personnes souffrant d'usure de compassion ont une perception du monde ternie ou altérée en raison de leur travail.

L'épuisement professionnel peut prédisposer les gens à l'usure de compassion. On parle d'épuisement professionnel lorsqu'une personne éprouve un épuisement mental et physique constant lié à une situation stressante dans laquelle elle se sent surmenée et sous-appréciée. Comme il y a un écart entre les exigences de son travail, ses responsabilités et ce qui lui tient à cœur, une personne souffrant d'épuisement professionnel peut devenir cynique, désabusée et démotivée.

Contrairement à l'épuisement professionnel, l'usure de compassion survient lorsqu'on offre des soins et du soutien à des victimes de traumatismes, ce qui entraîne une diminution de l'empathie et un sentiment d'épuisement émotionnel.

Quels sont les effets de l'usure de compassion?

L'usure de compassion peut avoir des répercussions importantes dans la vie d'une personne, bien au-delà de sa profession. Elle peut commencer à s'éloigner de ses amis et de sa famille parce qu'elle ressent un détachement émotionnel à l'égard de ces relations importantes. En raison de son épuisement émotionnel et de son niveau réduit d'empathie, elle peut mettre à rude épreuve ses relations. Ce comportement peut créer des malentendus qui pourraient la pousser à s'isoler de manière inhabituelle. Enfin, la personne peut avoir du mal à séparer les différents aspects de sa vie, et ses « habitudes de travail peuvent devenir de plus en plus imprévisibles »⁷. Les gens dotés d'une grande capacité d'empathie semblent plus susceptibles de ressentir de l'usure de compassion, car ils sont très sensibles à la vulnérabilité et à la souffrance de ceux qu'ils tentent d'aider.



Quels sont les symptômes ou les signes précurseurs de l'usure de compassion?

Plusieurs signes indiquent qu'une personne souffre d'usure de compassion⁸.

Signes émotionnels	Signes cognitifs	Signes physiques	Signes comportementaux
<p>La personne ressent :</p> <ul style="list-style-type: none"> • de l'impuissance • de l'abattement • du découragement • de la colère • de l'irritabilité • de la tristesse • de l'anxiété • du détachement par rapport à son environnement ou la réalité • de l'épuisement ou un éroussement 	<p>Continuellement, la personne :</p> <ul style="list-style-type: none"> • ressasse la souffrance des survivants d'événements traumatisants • blâme les autres ou pense que l'on aurait pu en faire plus pour aider • a de la difficulté à se concentrer sur les décisions à prendre <p>Amoindrissement</p> <ul style="list-style-type: none"> • du sentiment de réussite et d'accomplissement personnel ou professionnel <p>Changements ou bouleversement</p> <ul style="list-style-type: none"> • des croyances fondamentales • de l'interprétation du sens de la vie 	<ul style="list-style-type: none"> • Nausées • Étourdissements • Maux de tête • Difficultés à dormir • Cauchemars • Tension • Agitation 	<ul style="list-style-type: none"> • Isolement • Repli sur soi • Augmentation de l'usage récréatif de substances psychoactives comme mécanisme d'adaptation • Hausse des conflits relationnels • Baisse de productivité • Manque de satisfaction à l'égard des passe-temps et du travail

Comment apprendre à reconnaître, atténuer et composer avec l'usure de compassion?

En présence d'usure de compassion, on doit prendre conscience des effets néfastes liés à la conviction qu'on doit garder une attitude positive et heureuse, même lorsque la situation de la personne qu'on aide est difficile ou s'aggrave. Bien qu'ils soient contradictoires et contre nature, il existe des moyens pour apprendre à composer avec ce trouble.

- Faites preuve d'autocompassion. Prenez le temps de vous accorder la même compassion que vous témoigneriez à d'autres.
- Pensez à vous, même si ce n'est qu'une courte période entre deux interactions. Profitez-en pour vous reconnecter et vous ancrer à votre conscience de soi ainsi que vous ressourcer. Vous pouvez simplement prendre dix minutes pour prendre soin de vous à l'aide des pratiques suivantes :
 - La respiration profonde
 - La méditation
 - La prière
 - La tenue d'un journal
- Participez régulièrement à des activités de perfectionnement professionnel et de formation continue, améliorez vos capacités de résilience et engagez-vous à faire des changements.

- Reconnaissez et vivez vos émotions afin de commencer à vous libérer de vos pensées. Donnez-vous le droit :
 - d'observer et éprouver des sentiments de tension, d'irritabilité et de colère;
 - de dire à quelqu'un ce que vous ressentez.
- Accordez-vous une véritable pause, et faites-en une priorité. Offrez-vous :
 - Une meilleure conciliation travail-vie personnelle
 - Des vacances
 - Du temps pour des activités positives de ressourcement, par exemple :
 - Un massage
 - Des soins personnels
 - Visionnement de films ou d'émissions de divertissement
 - Du temps avec des amis
 - Évitez les activités potentiellement néfastes et destructrices, par exemple :
 - Consommation excessive d'alcool ou de drogues

- L'exercice est reconnu pour avoir une influence positive sur la santé mentale et physique. Lorsqu'on en fait régulièrement, on observe les effets suivants :
 - Réduction du stress, de l'anxiété et de la dépression
 - Amélioration de l'humeur et de l'estime de soi
 - Libération naturelle d'endorphines bénéfiques contribuant à l'élimination du cortisol, l'une des hormones de stress de l'organisme
- Dormir suffisamment permet à l'organisme de se réparer pendant toute la durée d'un cycle de sommeil.
- Adoptez une bonne alimentation en optant pour des portions adéquates d'aliments sains, naturels, nourrissants et riches en vitamines, minéraux et nutriments essentiels.
- Envisagez de vous joindre à un groupe de soutien pour les personnes occupant des emplois ou ayant des obligations professionnelles semblables aux vôtres qui les rendent vulnérables à l'usure de compassion.
- Examinez et rééquilibrez votre charge de travail. Cherchez des moyens d'accroître votre satisfaction au travail, d'améliorer votre conscience de soi et de limiter la portée des traumatismes.
- Consultez un thérapeute qui vous aidera à vous fixer des limites claires afin de vous protéger et d'améliorer votre résilience.
- Élaborez un plan de prévention et effectuez des évaluations régulières pour remarquer les changements et en constater la valeur.

Comment offrir du soutien à une personne qui souffre d'usure de compassion?

Le fait de valider et de comprendre que ce phénomène est une conséquence liée au rôle d'aidant (et que la personne n'a pas simplement une mauvaise journée) est un excellent moyen d'atténuer l'usure de compassion.

Si vous connaissez quelqu'un qui en présente peut-être les symptômes, vous pouvez lui offrir de l'aide. Renseignez-vous afin de pouvoir reconnaître ce trouble et offrir du soutien des façons suivantes :

- Acquisition de bonnes capacités d'établissement des limites

- Écoute active
- Expressions de compassion, de gentillesse et de connexion
- Expression d'empathie à son égard

Les entreprises peuvent également réduire ou prévenir l'usure de compassion chez les membres de leur personnel en leur fournissant des renseignements, des formations, une rémunération et des avantages sociaux adéquats, et en leur donnant accès à une aide professionnelle.

Références :

1. Tend Academy (s. d.). What is Compassion Fatigue? tendacademy.ca. Consulté le 23 juillet 2023 à l'adresse <https://www.tendacademy.ca/what-is-compassion-fatigue/> (seulement en anglais).
2. Charles Figley (1982), cité sur le site de Tend Academy (s. d.). What is Compassion Fatigue? tendacademy.ca. Consulté le 23 juillet 2023 à l'adresse <https://www.tendacademy.ca/what-is-compassion-fatigue/> (seulement en anglais).
3. Cunningham, Amy (2016). Drowning in Empathy: The Cost of Vicarious Trauma. TEDxSanAntonio (YouTube). Consulté le 23 juillet 2023 à l'adresse <https://youtu.be/Zsaorjlo1Yc> (seulement en anglais).
4. Ibid.
5. Charles Figley, cité dans l'article de Clay, Rebecca (11 juillet 2022). Are you experiencing compassion fatigue? American Psychological Association. Consulté le 23 juillet 2023 à l'adresse <https://www.apa.org/topics/covid-19/compassion-fatigue> (seulement en anglais).
6. Cunningham, Amy (2016). Drowning in Empathy: The Cost of Vicarious Trauma. TEDxSanAntonio (YouTube). Consulté le 23 juillet 2023 à l'adresse <https://youtu.be/Zsaorjlo1Yc> (seulement en anglais).
7. Stowen, Debbie (novembre 2020). Moving from compassion fatigue to compassion resilience. Part 4: Signs and consequences of compassion fatigue. The Canadian Veterinary Journal. Consulté le 23 juillet 2023 à l'adresse [https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7560777/#:~:text=While%20some%20people%20with%20compassion,from%20personal%20life%20\(4\)](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7560777/#:~:text=While%20some%20people%20with%20compassion,from%20personal%20life%20(4)) (seulement en anglais).
8. Kamkar, Katy (21 mai 2019). 20 warning signs of compassion fatigue. Canadian Occupational Safety: The Safety Magazine. Consulté le 23 juillet 2023 à l'adresse <https://www.thesafetymag.com/ca/news/opinion/20-warning-signs-of-compassion-fatigue/187493> (seulement en anglais).



Nous attendons vos questions, commentaires ou suggestions. N'hésitez pas à nous écrire à l'adresse : lignesdevie@homewoodsante.com

Pour obtenir plus d'information, veuillez vous adresser à nos représentants des Services aux clients, à votre disposition 24 heures sur 24, sept jours par semaine, en français ou en anglais. Tous les appels sont strictement confidentiels.

1 866 398-9505

1 800 663-1142 (Toll-Free English)

1 866 433-3305 (ATS)

514 875-0720 Appels internationaux (frais virés acceptés)

Suivez-nous sur :   

Monhomeweb.ca