

# **QUI PREND SOIN DE CEUX ET CELLES QUI PRENNENT SOIN?**

**PAR JULIE NADEAU, T.S., M.S.S.**

**LE 12 MARS 2020**

**POUR LE ROHCMUM**

# PLAN DE LA PRÉSENTATION



PRÉSENTATION DE  
LA CONFÉRENCIÈRE



L'INTERDIT DE LA  
SYMPATHIE ET LA  
COMPASSION



LA FATIGUE DE  
COMPASSION



LE TRAUMATISME  
VICARIANT



L'ÉPUISEMENT  
PROFESSIONNEL



DES MOYENS DE  
PRENDRE SOIN DE  
SOI À TRAVERS UN  
SYSTÈME QUI NOUS  
PORTE À NOUS  
OUBLIER



PÉRIODE DE  
QUESTIONS

# QUI SUIS-JE?

- Au départ, je suis une travailleuse sociale...
- ... qui ai manifesté un intérêt pour l'urgence comme milieu de travail...
- ... ainsi qu'une chargée de cours...
- ... puis une praticienne au privé...
- ... mais surtout une personne qui a à cœur la santé psychologique des professionnels

# LA SÉCURITÉ CIVILE - DÉFINITION

- Le ministère de la Sécurité publique définit ainsi:
  - « Ensemble des actions et des moyens mis en place à tous les niveaux de la société dans le but de connaître les risques, d'éliminer ou de réduire les probabilités d'occurrence des aléas, d'atténuer leurs effets potentiels ou, pendant et après un sinistre, de limiter les conséquences néfastes sur le milieu ». (Ministère de la Sécurité publique, 2013)
  - « L'approche globale et intégrée de la sécurité civile mise donc sur l'engagement et la collaboration de tous. Cette dimension met notamment en évidence le caractère multisectoriel et pluridisciplinaire associé à cette approche. » (Ministère de la Sécurité publique, 2008a, p. 42).



Tout au long de nos études, un mot demeure: empathie!



Le Larousse la définit comme:  
« Faculté intuitive de se mettre à la place d'autrui, de percevoir ce qu'il ressent. »



C'est donc fuir l'expérience humaine semblable!

# L'INTERDIT DE LA SYMPATHIE

# L'INTERDIT DE LA SYMPATHIE (2)

Hétu (2019) aborde l'empathie sous 3 composantes:

- 1) Vibrer spontanément au vécu d'autrui
- 2) Se mettre à la place de l'autre
- 3) Garder une distance émotionnelle et demeurer centré.e sur l'aidé.e





Ceci pose donc un interdit en lien avec la sympathie.



Toutefois, Hétu (2019) relève que « (l)a sympathie permet de mieux comprendre l'aidé, mais elle peut aussi amener l'aidant à se sentir indûment préoccupé par ce qui lui arrive ».



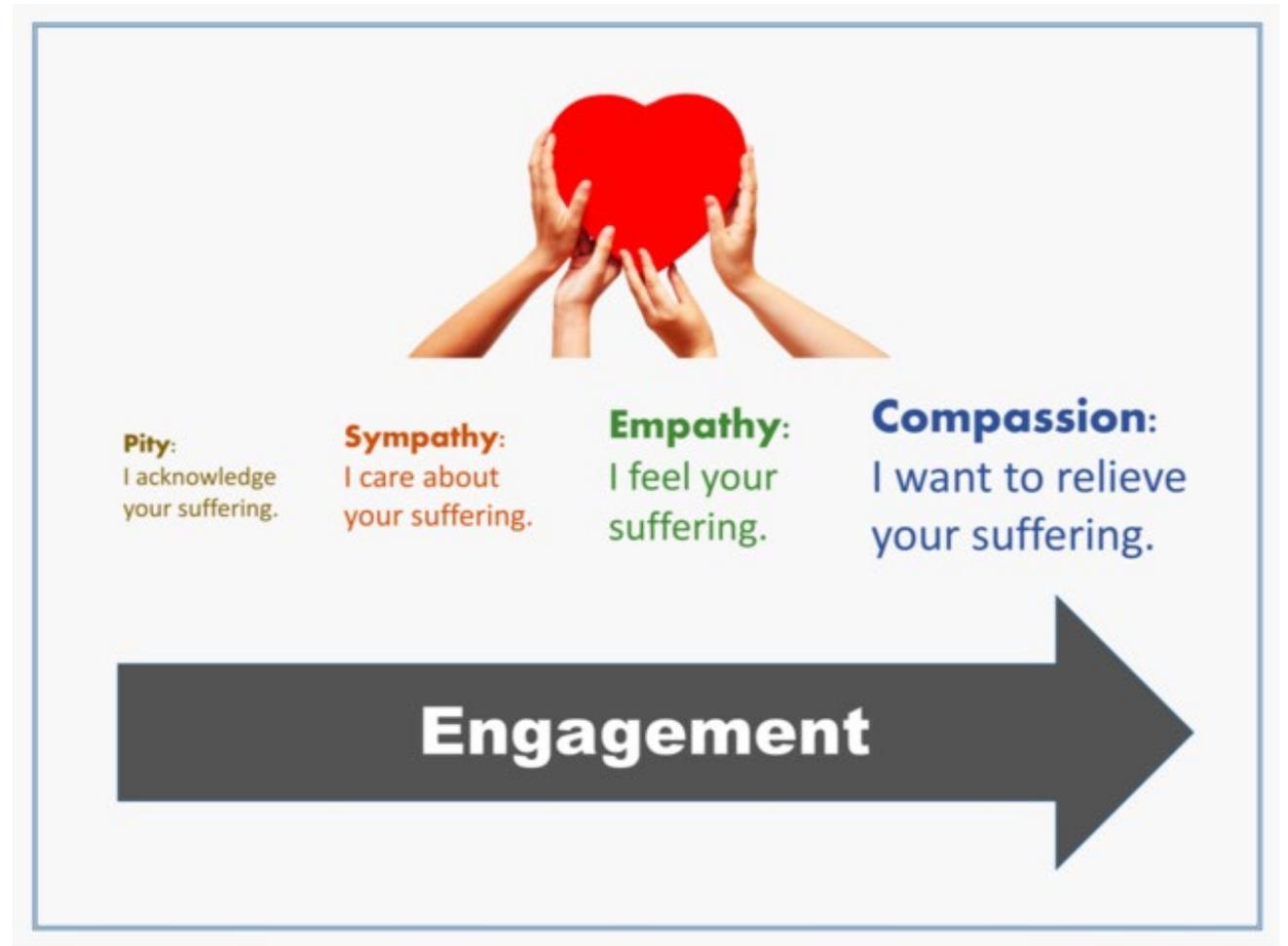
Voilà une mise en garde plus juste.

# L'INTERDIT DE LA SYMPATHIE [3]

# L'INTERDIT DE LA SYMPATHIE (4)

La compassion, quant à elle, vise plutôt non pas à se mettre à la place de l'autre mais de vivre une envie sincère de voir l'état de la personne s'améliorer. C'est surtout via l'humanité commune que cette expérience se vit.

# L'INTERDIT DE LA SYMPATHIE [5]



Source de l'image: Robert Shelton sur  
<https://www.psychologytoday.com/us/blog/hide-and-seek/201505/empathy-vs-sympathy>



## LA FATIGUE DE COMPASSION

« La FC peut nous toucher si nous sommes exposés de façon répétée à des degrés de souffrance intense. Il s'agit d'une usure profonde, douloureuse, à la détresse d'autrui. »  
(Brillon, 2013)

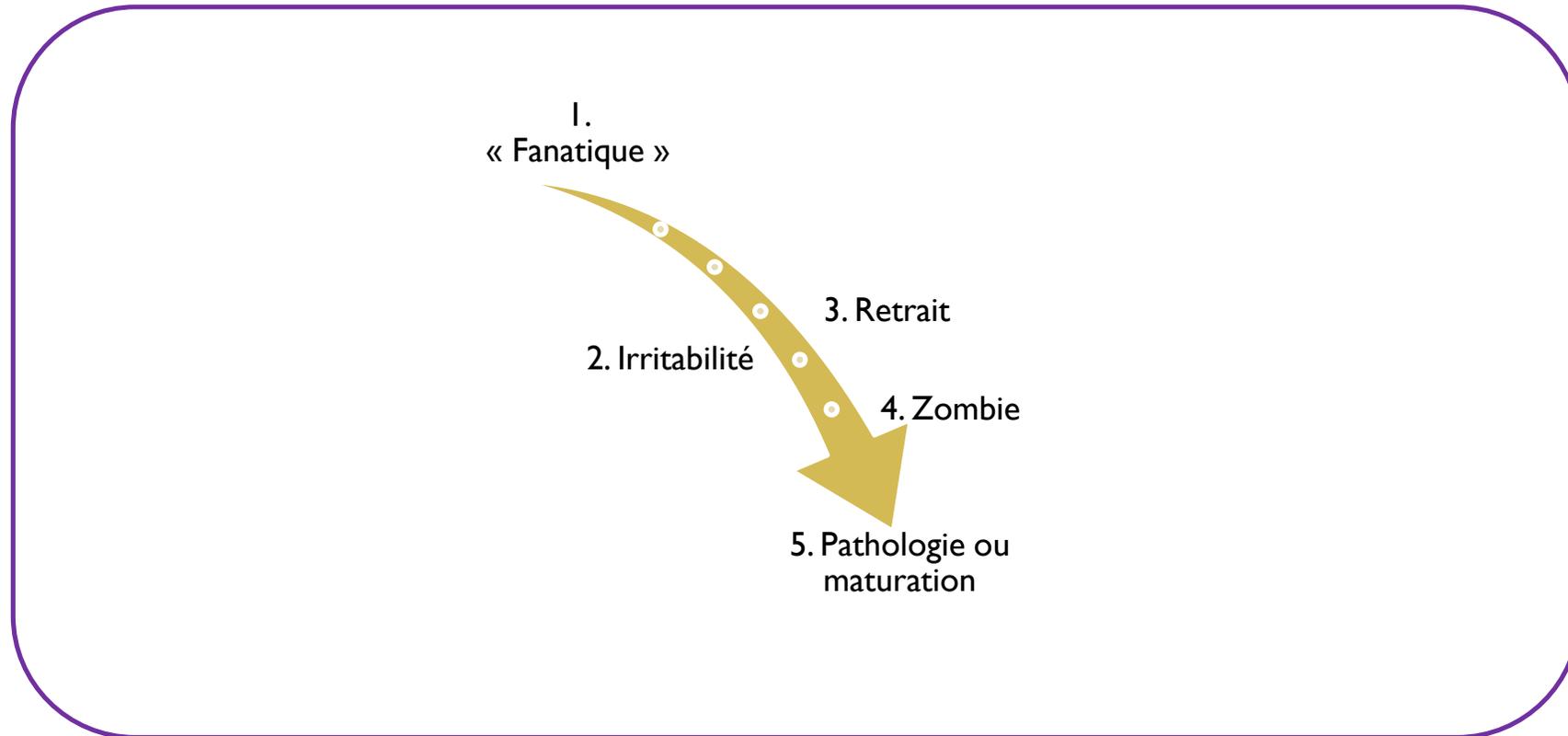
Dimension	Exemples
Cognitives	Concentration, attention limitée, doute sur soi, prise de décision difficile
Spirituelles	Vide de sens, injustice, croyances bienveillantes absentes
Comportementales	Autodestruction, compulsions, fuite, absentéisme, moins d'énergie pour « le reste de la vie »
Interpersonnelles	Repli, intolérance, baisse d'intérêt pour les relations, surprotection
Physiques	Fatigue, sommeil, alimentation, problèmes divers de santé

# EXEMPLES DE MANIFESTATIONS

« Trop de mots »

Inspiré de Brillon (2016)

# LES STADES DE CARRIÈRE ET LA FATIGUE DE COMPASSION





Des modifications législatives fort importantes dans les dernières années



Médiatisation de plusieurs enjeux professionnels en santé et services sociaux (et donc procès sur la place publique)



Limites professionnelles parfois peu établies dans certains domaines



Chronicisation de certains problèmes sociaux, manque de ressources



Accent mis sur le « curatif » plutôt que le préventif



Leitmotiv d'en faire toujours plus avec moins...

## **POUR UNE PERSPECTIVE ÉCOSYSTÉMIQUE DE LA FC**



# ET DONC, DES SOLUTIONS COLLECTIVES...

ET PAS SEULEMENT DU  
« SELFCARE » !



# LE TRAUMATISME VICARIANT

- « Le TV peut nous affecter lorsque nous intervenons auprès d'une clientèle traumatisée et que nous entendons à répétition des descriptions détaillées de scènes perturbantes et traumatiques. Ces images troublantes peuvent devenir les nôtres et entraîner des reviviscences (...), de l'évitement (...), et un état d'alerte constant (...). » (Brillon, 2013)



## EXEMPLES DE MANIFESTATIONS

« Vivre par  
imprégnation »

Dimension	Exemples
Projection	On se voit dans les images des clients
Images	On « vole » les images entendues
Évitement	On n'ira plus à tel ou tel endroit
Reviviscences	Je vis les scènes des clients (accident, viol...)
État d'alerte	Je vis des sursauts, j'ai peur de trucs entendus...

Inspiré de Brillon (2013 & 2016)



# BRILLON (2013) AVANCE PLUSIEURS PROCESSUS EN CAUSE POUR LA FC ET LE TV

1. La surcharge émotionnelle
2. La création d'une structure de peur post-traumatique
3. La remise en question des croyances fondamentales
4. L'accumulation de facteurs de risque
  1. Liés au travail
  2. Liés à l'intervenant

# ET L'ÉPUISEMENT PROFESSIONNEL DANS TOUT ÇA?

- « Le syndrome d'épuisement professionnel se traduit donc à la fois par une érosion de l'engagement (en réaction à l'épuisement), une érosion des sentiments (à mesure que le cynisme s'installe) et une érosion de l'adéquation entre le poste et le travailleur (vécue comme une crise personnelle). Dans les cas les plus extrêmes, le travailleur peut se trouver dans un état physique et psychique tel qu'il ne peut pas poursuivre son activité de travail; ce qui peut être vécu comme une rupture, un écroulement soudain, alors que des signes avant-coureurs pouvaient le laisser présager. » (DGT & INRS, 2015, p. 9).

**QUE FAIRE  
ALORS?**

**TROUVER DES  
MOYENS DE  
PRENDRE SOIN  
DE SOI À  
TRAVERS UN  
SYSTÈME QUI  
NOUS PORTE À  
NOUS OUBLIER**

# DES MOYENS INDIVIDUELS

- Mettre en place des techniques cognitivo-comportementales telles le SAS
- Pratiquer la pleine conscience
- Trouver un sens à son travail
- Augmenter ses ressources personnelles face à l'épuisement
- Déterminer ce que je peux changer (et m'impliquer)
- Consulter des professionnel.le.s



Dimension	Exemples
Physique	Hygiène de vie, congé si nécessaire, vacances, déconnecter, activités ludiques, prendre soin de soi
Émotionnelle	Diminuer l'exposition à la violence, s'émerveiller, créativité, nommer et vivre ses émotions
Cognitive	Écrire, lire, sortir de sa zone de confort, côtoyer le beau, être congruent avec ses valeurs
Spirituelle	Aller en nature, optimisme et espoir entretenus, passer du temps avec des enfants et des personnes âgées
Professionnelle	Prendre des pauses, parler d'autre chose que le travail, se former, participer à la prise de décision, favoriser l'esprit d'équipe

Brillon, 2016.

**FAVORISEZ  
L'AUTO-SOIN (NON  
EXHAUSTIF)**



S'impliquer dans diverses occasions



Promouvoir une culture de travail saine ( $\neq$  le cynisme)



Exiger une gestion positive



Créer des liens sociaux forts (ex. Pairs aidants)



Participer à des réseaux de développement professionnel (colloques, codéveloppement, supervision)

**ET DES  
MOYENS  
COLLECTIFS**

# EN RÉSUMÉ

- Il est fort aisé de responsabiliser le personnel médical, social et d'urgence quant à sa fatigue de compassion, son traumatisme vicariant ou son épuisement professionnel.
  - Malheureusement, ces problématiques trouvent aussi écho dans l'organisation des services et donc, la seule promotion des stratégies individuelles serait, à notre sens, caduque!
- 

# EN TERMINANT, UNE CITATION FORTE

« Le risque contenu dans la fatigue de la compassion, c'est justement de se complaire à l'idée que chacun est déterminé par la société actuelle (donc victime) à ne pas agir dans un sens autre que le sien. Parce que je ne vois plus l'autre à la bonne distance. Précisément, soit parce que je ne vois plus en l'autre que l'autre et non le même, qui appelle au commun, à la compassion. Soit, à l'inverse, parce que nous sommes trop proches de lui, et que sa promiscuité irrite, sa ressemblance est obscène. » (SPINHIRNY, 2018)



# TOUT CECI ILLUSTRÉ À MERVEILLE

<https://www.youtube.com/watch?v=ttAyVj9lfag>

**QUESTIONS?**



# RÉFÉRENCES UTILISÉES

- Brillon, P. (2013). Fatigue de compassion et trauma vicariant - Quand la souffrance de nos patients nous bouleverse. Repéré à [https://www3.ordrepsy.qc.ca/pdf/Psy\\_Qc\\_Mai2013\\_Dossier\\_04\\_Brillon.pdf](https://www3.ordrepsy.qc.ca/pdf/Psy_Qc_Mai2013_Dossier_04_Brillon.pdf)
- Brillon, P. (2016). *La fatigue de compassion et le trauma vicariant: Mieux les reconnaître et mieux s'en protéger*. Montréal.
- Direction générale du travail et INRS (2015). Le syndrome d'épuisement professionnel ou burnout - Mieux comprendre pour mieux agir. Repéré à [http://travail-emploi.gouv.fr/IMG/pdf/Exe\\_Burnout\\_21-05-2015\\_version\\_internet.pdf](http://travail-emploi.gouv.fr/IMG/pdf/Exe_Burnout_21-05-2015_version_internet.pdf)
- Héту, J.-L. (2019). *La relation d'aide. Éléments de base et guide de perfectionnement* (6<sup>e</sup> édition). Chenelière Éducation.
- Kurland, B. (2019). Beyond empathy: the power of compassion. Repéré à <https://www.psychologytoday.com/ca/blog/the-well-being-toolkit/201909/beyond-empathy-the-power-compassion>
- Ministère de la Sécurité publique (2008). *Concepts de base en sécurité civile*. Québec: Gouvernement du Québec. Repéré à [http://www.securitepublique.gouv.qc.ca/fileadmin/Documents/securite\\_civile/publications/concepts\\_base/concepts\\_base.pdf](http://www.securitepublique.gouv.qc.ca/fileadmin/Documents/securite_civile/publications/concepts_base/concepts_base.pdf)
- Ministère de la Sécurité publique. (2013). Définitions, acronymes et sigles en sécurité civile. Repéré à <http://www.securitepublique.gouv.qc.ca/securite-civile/publications-et-statistiques/definitions-acronymes-et-sigles.html#c281>
- Ricard, M. (2009). L'empathie et la pratique intensive de la compassion. Repéré à <https://www.matthieuricard.org/blog/posts/l-empathie-et-la-pratique-intensive-de-la-compassion>
- Richard, C. (2016). Compassion fatigue. Repéré à <https://www.charlenerichardsw.com/>
- SPINHIRNY, F. (2018). La « fatigue de compassion » : on en parle à l'Hôpital car les soignants en souffrent.... managersanté.com. Repéré à [https://managersante.com/2018/03/16/vous-parlez-de-fatigue-de-compassion-a-lhopital-les-soignants-en-souffrent/amp/?\\_twitter\\_impression=true](https://managersante.com/2018/03/16/vous-parlez-de-fatigue-de-compassion-a-lhopital-les-soignants-en-souffrent/amp/?_twitter_impression=true)

# AUTRES RÉFÉRENCES PERTINENTES

- Faucher, M. L. (2007). Traumatisme vicariant. Quand la compassion use.... Repéré à [https://www.irsst.qc.ca/media/documents/fr/prev/v20\\_03/7-14.pdf](https://www.irsst.qc.ca/media/documents/fr/prev/v20_03/7-14.pdf)
  - The american institute of stress (s.d.). Definitions. Repéré à <https://www.stress.org/military/for-practitionersleaders/compassion-fatigue>
- 

# POUR ME JOINDRE



<http://julieurgence.ca/>



<https://www.facebook.com/julieurgence/>



<https://twitter.com/JulieNadeauTS>



<https://ca.linkedin.com/in/julienadeautsmss>



@julieurgence