

QUAND LA COMPASSION ÉPUISE

Programme psychoéducation sur la fatigue de compassion pour les familles militaires et vétérans.



Centre de ressources
pour les familles militaires
Valcartier

Définition

- La fatigue de compassion apparait progressivement
- La fatigue de compassion peut nous toucher si nous sommes exposés de façon répétée à des degrés de souffrance intense. Il s'agit d'une usure profonde et douloureuse, à la détresse d'autrui.
- Nous devenons hypersensibles l'état émotionnel des autres ou à la violence qui nous entoure en général.
- Nous nous sentons incapables de donner, d'aider, de soutenir. Vidés de toute vitalité.
- Les autres sont devenus synonymes de responsabilités, de souffrance, au-dessus de nos forces et nous n'avons qu'une envie : les éviter ou nous désinvestir.
- Il ne s'agit pas d'un trouble de santé mentale, mais peut y conduire

Manifestations possibles de la fatigue de compassion



- Fatigue
- Trouble de sommeil
- Réactions émotionnelle fortes
- Isolement
- Apathie
- Anxiété
- Dépression
- Diminution du sentiment d'accomplissement
- Difficulté de concentration
- Doute sur ses valeurs et ses croyances
- Perte d'intérêt pour ses activités habituelles

- Prise ou perte de poids
- Trouble alimentaire
- Douleurs chroniques
- Tension musculaire
- Maux de tête
- Troubles gastro-intestinaux

Les facteurs pouvant augmenter les risques de développer un état de fatigue de compassion chez les proches aidants

Être témoin d'une grande souffrance de manière récurrente

Avoir un lien émotionnel envers la personne aidée

Entendre à plusieurs reprises un discours charge en évènements traumatiques

Avoir une surcharge de travail/tâches et de sentir dépasser

Avoir de la difficulté à gérer le stress et les émotions

Avoir des attentes élevées envers soi et les autres

Avoir une réticence à demander de l'aide

Avoir vécu un traumatisme antérieur

Recevoir peu de reconnaissance





La fatigue de compassion, c'est le
burn-out du proche aidant.

Dre Lisa NDEJURU
PhD, psychothérapeute

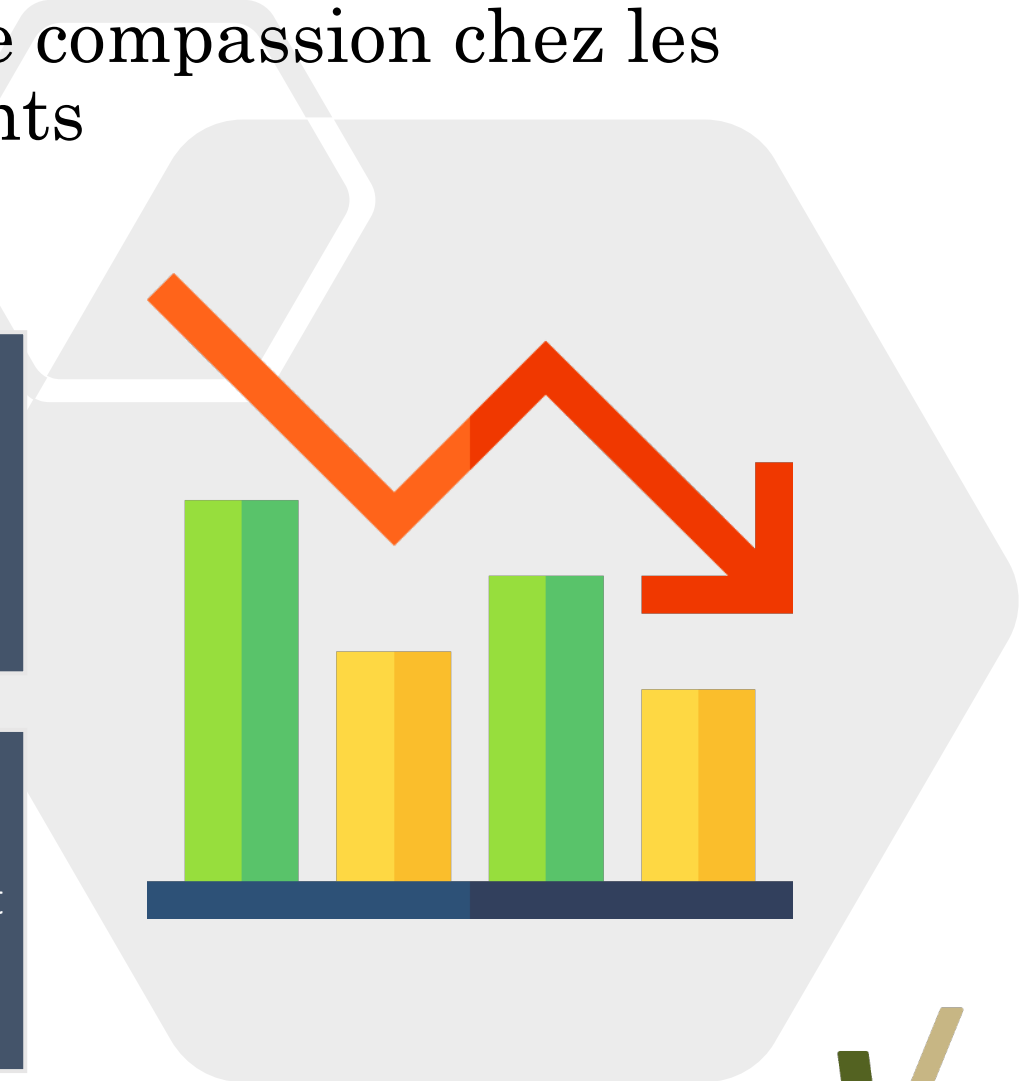
Les facteurs de protection pouvant diminuer les risques de développer un état de fatigue de compassion chez les proches aidants

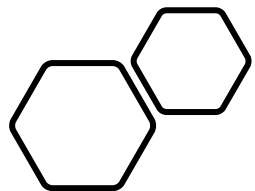
Habitudes de vie saines:
sommeil, activité physique,
alimentation, cultiver
des émotions positives.

Soutien social, capacité à
demander de l'aide

Gestion du stress

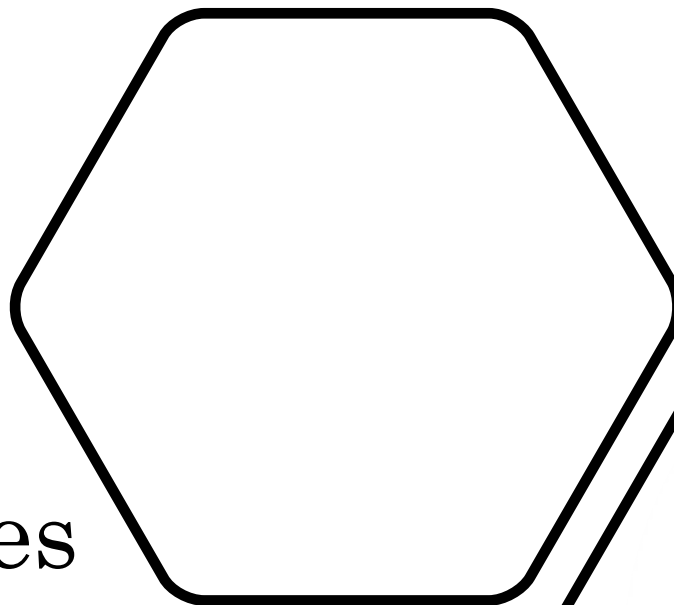
Soins
personnels authentiques et
viables





Cultiver des émotions agréables

- Éviter de s'exposer inutilement à ce qui nous fait vivre de l'impuissance ou à de la violence (nouvelles, séries et films violents, réseaux sociaux)
- Entretenir des relations avec des personnes qui nous apporte le sentiment d'être aimé et soutenu.
- Occuper son temps de loisirs à des activités agréables.



Soutien social

- Qu'est-ce que le soutien social?

Avoir un sentiment d'appartenance et savoir que d'autres personnes nous portent une attention particulière.

- Qui est mon soutien social?

Partenaire de vie, amis, familles, collègues, voisins, médecins, intervenants psychosociaux, pairs aidants et plus encore.

- Que me procure mon soutien social?

Aide à surmonter les épreuves et les échecs, à résoudre des problèmes, à améliorer son estime de soi, à gérer des problèmes de santé et de stress.

Gestion du stress

D'où provient le stress?

Les situations qui provoquent du stress sont les situations C.I.N.É.

C

• Contrôle faible

I

• Imprévisibilité

N

• Nouveauté

É

• Égo menacé



Gestion de stress

Moyens de gestion court terme

- Later**
- Tomorrow**
- Today**
- NOW**

- Faire croire à notre cerveau que la situation n'est pas menaçante
- Utiliser l'énergie mobilisée
- Rire
- Utiliser la bonté
- Contrôler sa respiration
- Technique d'ancrage

Gestion de stress

Moyens de gestion long terme

1. Prendre un temps pour soi
2. Analyser la source du stress
 - C.I.N.É.
3. Planifier une solution
 - Planifier un plan B peut diminuer le stress avant même de le mettre en action.

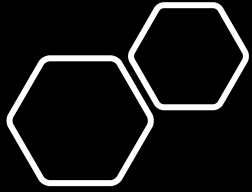
➤ Il est possible de demander de l'aide



Les soins personnels authentiques et viables

- Prendre un moment pour penser à soi.
 - À nos besoins
 - À nos limites
 - Au positif de notre journée
- Pensez à soi permet de mieux aider les autres par la suite





La récupération active

Quell(s) type(s) de fatigue ressens-tu?



Cognitive



Émotionnelle



Physique



Mécanique



Sensorielle

www.laporterouae.ca

L'autocompassion

Qu'est-ce que l'autocompassion ?

- S'accepter simplement, sans jugement.
- S'accorder autant de sollicitude, de bienveillance et de compassion que l'on offrirait à un ami.

Attitudes fondamentales de l'autocompassion :

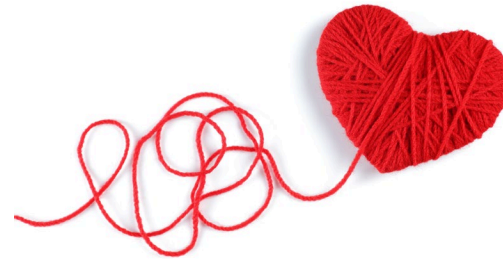
1. **Se considérer avec bienveillance** ; faire preuve de douceur et de compréhension envers soi au lieu de se critiquer et se blâmer. Éviter de se taper sur la tête.
2. **Reconnaitre son humanité en partage avec tous les autres** ; se sentir en lien avec les autres dans l'aventure de la vie, plutôt qu'isolé et emprisonner dans sa propre douleur.
3. **Pratiquer la pleine conscience** ; envisager chaque expérience avec une attention mesurée, sans exagérer sa souffrance ni l'ignorer.

L'autocompassion

- Reconnaître notre auto-critique : reconnaître que nous souffrons et que notre discours est blessant. Reformuler nos pensées jugeantes.
- Dre Lisa NDEJURU, PhD, psychothérapeute
- La douleur est inévitable. Toutefois, en reconnaissant et en acceptant notre douleur, nous diminuons notre souffrance.
Douleur X Résistance = Souffrance

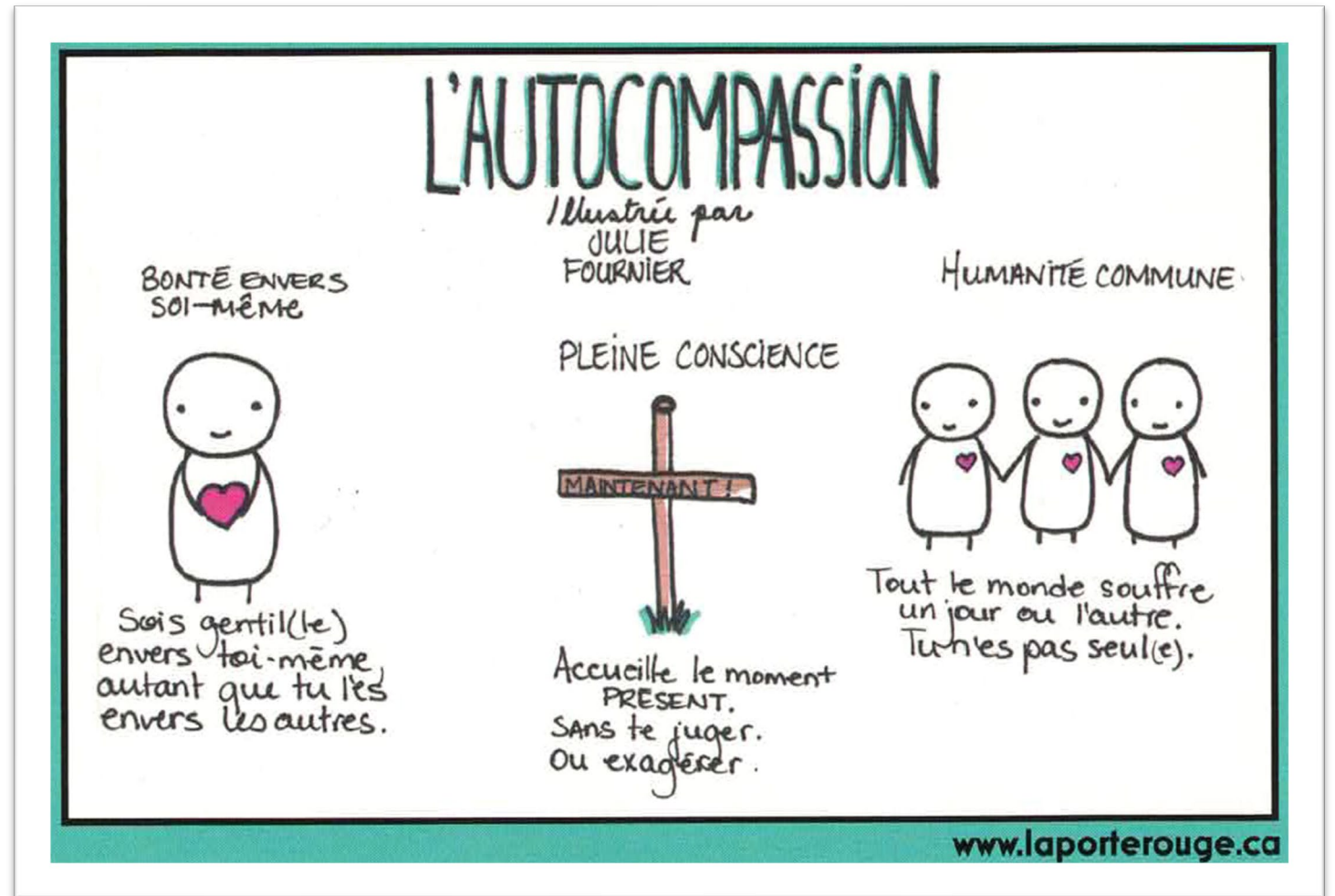
L'autocompassion est une compétence qui s'apprend, se pratique et s'améliore. Essayez-le!

www.self-compassion.org





L'autocompassion



Autocompassion vs estime de soi

Estime de soi :

- Jugement que l'on porte sur soi-même.
- "Est-ce que je suis une bonne personne? Une belle personne? Un bon parent? Un bon partenaire? Un bon professionnel? Un bon ami?"
- L'estime de soi dépend de notre critique de nous-même. Elle peut donc fluctuer.

Autocompassion :

- Attitude d'indulgence et de compréhension envers soi, ses émotions, ses erreurs et ses défauts. S'accorder le droit d'être imparfait.
- " J'ai eu une dure journée. J'étais fatiguée et irritable. J'ai été impatiente avec les enfants. Je me sens coupable et triste. Ces sentiments me font vivre de la douleur."
- L'autocompassion peut être pratiquer dans une période où notre estime de soi est basse.



Comment avoir de la compassion envers soi?

Accepter mes émotions...
toutes mes émotions!

Accepter mes limites

Accepter mes capacités...
qui peuvent être
différentes à chaque jour!

Être attentif aux signaux
que mon corps m'envoie...
et y répondre au besoin

Reconnaitre mes réussites!

Reconnaitre mes échecs et
mes erreurs... sans pour
autant leurs donner plus
de place qu'à mes
réussites!

Remettre aux autres ce qui
n'est pas de mon contrôle.

Apprivoiser l'impuissance

- Il faut savoir accepter et apprivoiser cette impuissance.
- L'épuisement, la tristesse et la colère sont souvent ressentis par les aidants face à l'impuissance.
- Beaucoup de proches aidants ressentent ces émotions. Vous n'êtes pas seul!



Faire sa comptabilité... humaine



La balance du donner et du recevoir:

Si nous donnons beaucoup aux autres sans recevoir assez en retour, nous risquons d'avoir un déficit.

Pour balancer notre comptabilité humaine, il est parfois nécessaire de se rembourser soi-même.

À garder en tête lorsque l'on souffre de fatigue de compassion

Vous n'êtes pas responsable de cela.

Ce n'est pas un signe de faiblesse.

Vous n'êtes pas seul

- Discutez avec vos proches
- Rejoignez un groupe d'entraide ou de soutien
- Consultez un intervenant



À garder en tête lorsque l'on souffre de fatigue de compassion

La reconnaissance est importante

- Reconnaître votre situation qui draine la compassion
- Reconnaître votre fatigue
- Reconnaître votre stress
- Reconnaître votre surcharge de tâches

Sortir de la situation stressante

- Peut être aussi court qu'une pause à l'extérieur ou qu'une discussion avec une personne de confiance



Questions?

