

Les relations interpersonnelles en milieu de travail

Soins aux intervenants : Prévenir l'usure de compassion

L'exposition fréquente à des clients en crise peut avoir des effets traumatisants sur ceux qui leur prodiguent des soins. Les répercussions psychologiques et demandes pressantes associées au contact avec des patients souffrants ou victimes d'événements traumatisants peuvent entraîner un type de stress secondaire, dû à un envahissement émotionnel progressif, appelé « usure de compassion ». C'est une forme d'épuisement professionnel qui touche notamment les professionnels et les autres intervenants dans le domaine de la santé.

L'usure de compassion risque de compromettre gravement la santé physique, mentale et émotionnelle de la personne soignante. Apprenez à reconnaître les signes avant-coureurs de l'usure de compassion et à mieux gérer les défis au travail afin de reprendre en main votre santé et votre bien-être.

Soyez à l'affût des signes du stress secondaire

Les signes suivants peuvent indiquer qu'un soignant souffre d'usure de compassion :

- Dépression
- Sentiments de désespoir
- Cynisme
- Sentiments d'étrangeté
- Repli sur soi
- Impression accrue de vulnérabilité
- Symptômes émotionnels (état de choc ou incrédulité face aux événements vécus par le client, sautes d'humeur, colère envahissante)
- Symptômes psychologiques (troubles de mémoire, pertes de concentration, appréhension à rencontrer des clients)
- Symptômes physiques (douleurs, troubles gastro-intestinaux, perte ou gain d'appétit, vulnérabilité accrue aux infections)

Soins aux intervenants

Ces stratégies vous permettent de résorber l'usure de compassion :

Exprimez-vous

- Parlez de vos sentiments avec d'autres personnes ou soulagez votre cœur en notant vos sentiments
- Parlez aux proches (membres de la famille, amis, etc.) faisant partie de votre réseau de soutien immédiat; le fait de suivre une thérapie ou de demander du counseling peut aussi vous aider à trouver des moyens d'alléger le poids émotionnel qui vous accable
- Tenez un journal de vos pensées ou sentiments ou notez-les simplement sur une feuille de papier

Changez-vous les idées

- Prenez du recul en accomplissant des tâches qui n'ont aucun lien avec la situation
- Occupez votre esprit différemment pendant vos loisirs afin d'atténuer le stress psychologique et apprendre à utiliser votre esprit d'une autre façon
- Plongez-vous dans la lecture d'un roman ou d'un autre livre captivant
- Profitez des activités de plein air
- Adonnez-vous à un nouveau passe-temps comme la cuisine, le tricot ou une autre activité artisanale qui stimule votre créativité
- Devenez membre d'un club de loisirs

Et surtout...

- **Accordez-vous des moments de détente – réservez du temps pour vous-même (prenez un bain, suivez un cours de yoga ou lisez votre livre préféré)**
- Faites de l'exercice physique
- Adoptez un régime alimentaire équilibré
- Riez plus souvent – le rire libère des substances chimiques dont les effets relaxants sont plus puissants que la morphine

Lorsqu'un intervenant est frappé par l'usure de compassion, il arrive souvent qu'elle produise aussi un impact sur la vie des membres de sa famille. Assurez-vous donc d'évaluer les répercussions de votre stress émotionnel sur les personnes que vous aimez.

Points à prendre en considération :

Quelle est l'ambiance qui règne d'habitude dans votre famille? Avez-vous tendance à vous parler beaucoup? Avez-vous changé récemment vos habitudes de communication, ou vous êtes-vous montré plus émotionnel ou irritable à l'égard des membres de votre famille?

En réfléchissant à ces questions, vous pouvez vous faire une première idée de l'ampleur des changements survenus récemment et, s'il y a lieu, commencer à parler à vos proches des situations difficiles que vous vivez au travail et comment vous pensez vous y prendre différemment à l'avenir.

Apprenez à connaître les signes précurseurs de l'usure de compassion. Ensuite, trouvez les moyens de la résorber, en éliminant le stress par la détente et en réglant d'éventuels problèmes, et ce, dans le but de protéger ce que vous avez de plus précieux – votre santé et votre bien-être.

© Shepell•fgi, 2007

Cet article a été rédigé à des fins d'information et son contenu pourrait ne pas refléter nécessairement les opinions des organisations individuelles. Pour de plus amples renseignements, veuillez communiquer avec votre PAE ou consulter un professionnel.