

La fatigue de compassion dans le milieu de la santé...

Par : Yvan Poirier

Qu'est-ce que la fatigue de compassion?

La fatigue de compassion est un phénomène clinique observé chez les intervenants en soins de santé auprès des personnes victimes de traumatismes. Elle est définie comme étant une combinaison de l'épuisement professionnel, de traumatismes secondaires et de leurs expériences personnelles de traumatisme.

Qu'est-ce que la compassion?

- Le mot compassion provient du latin *cum patior*, « je souffre avec ».
- La **compassion** est le sentiment par lequel on est porté à percevoir ou ressentir la souffrance des autres, et poussé à y remédier.
- La compassion est une prédisposition à la perception et la reconnaissance de la douleur d'autrui, entraînant une réaction de solidarité active, ou seulement émotionnelle.

Le désir de comprendre et de soutenir l'autre

- Vous souhaitez soulager la détresse de l'être cher et comprendre le traumatisme qu'il a vécu.
- Vous êtes empathique et vous offrez votre écoute. Certains blessés s'ouvrent, d'autres se referment.
- Si le blessé accepte d'en parler, il est possible que vous créiez vos propres images et ressentiez de lourdes émotions face au traumatisme.
- S'il se referme ou nie la situation, vous pouvez alors questionner votre jugement, vous sentir rejeté, voire même blessé par cette attitude. Sachez que vous n'êtes en rien responsable de son silence

La surcharge des responsabilités et des rôles

- Empathique et compréhensif, vous tentez de maintenir une relation conjugale satisfaisante et des relations familiales stables le temps que votre partenaire guérisse ses blessures.
- Cela vous amène à prendre en charge des responsabilités qui étaient jusqu'alors partagées et vous devenez hyper-responsables et hyper-fonctionnels
- Selon la sévérité et la chronicité des symptômes, vous devenez l'aidant naturel qui prend en charge le rappel des rendez-vous médicaux et la prise des médicaments

Vous cessez de penser à vous

- Votre vie est consacrée pour les autres, vous vous oubliez
- Vous craignez pour les autres des conséquences graves
- Vous êtes fatigué de la surcharge de travail; mais surtout de l'énergie que vous dépensez pour autrui
- Il semble que personne ne serait capable de vous remplacer

Avez-vous ces impressions ou pensées suivantes?

- L'impression d'être triste, désespéré, coupable ou démoralisé presque en tout temps;
- Manque d'intérêt pour les activités qu'on avait l'habitude d'aimer;
- Changement d'appétit ou de poids;
- Fatigue ou insomnie;
- Manque de motivation;
- Irritabilité;
- Difficulté à se concentrer;
- Impression d'être isolé de sa famille ou de ses amis;
- Pensées récurrentes de mort ou de suicide;