

## Le continuum de la compassion

*Bien se porter tout en travaillant dans un milieu exposé à un stress élevé*

Le webinaire intitulé *Le continuum de la compassion : Bien se porter tout en travaillant dans un milieu exposé à un stress élevé*, présenté par Françoise Mathieu, M. Ed., RP, CCC, propose à la Communauté de pratique abordant la violence dans les fréquentations chez les jeunes une approche à l'usure de compassion basée sur des preuves ainsi que des stratégies d'auto-soin. Pour en savoir plus, visitez [francoisemathieu.com](http://francoisemathieu.com) | webinaire | diapositives

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

L'usure de compassion se définit comme un épuisement émotionnel et physique menant à une diminution de l'empathie et de la compassion à l'égard des autres. Bien que le fait d'avoir beaucoup d'expérience dans un domaine puisse être protecteur, faire face à un volume élevé de cas similaires amène le risque de développer un niveau de désensibilisation ou d'engourdissement.

**Exemple :** L'usure de compassion peut survenir lorsque vous êtes continuellement présent pour un ami dont l'état ne semble pas s'améliorer. À combien de reprises pouvez-vous être auprès de lui – émotionnellement et physiquement – avant de ressentir de l'épuisement?

### Le traumatisme secondaire

Le traumatisme secondaire ou vicariant correspond à la tension émotionnelle qui survient lorsque quelqu'un entend une personne parler d'une expérience traumatisante ou troublante. Par exemple, être exposé au quotidien à une accumulation de traumatismes indirects dans le cadre du travail peut entraîner un traumatisme secondaire.

### Facteurs aggravant le risque de burnout

- |   |                             |   |                         |
|---|-----------------------------|---|-------------------------|
| 1 | Vulnérabilités personnelles | 5 | Usure de compassion     |
| 2 | Exposition directe          | 6 | Échecs du système       |
| 3 | Deuil au travail            | 7 | Conditions de travail   |
| 4 | Traumatisme secondaire      | 8 | Contexte socio-culturel |



**« Quel est le juste milieu entre le fait d'être surimpliqué et de s'en fiche? »**

**L'équilibre parfait d'empathie** fait référence à l'idée de trouver l'équilibre intérieur, même au beau milieu de situations émotionnellement difficiles. On pourrait aussi parler « d'équanimité ». L'objectif est de continuer à ressentir des émotions, qu'elles soient bonnes, mauvaises ou accablantes, tout en apprenant à retourner rapidement à nos bases saines.

# Comment trouver l'équilibre et pratiquer l'auto-soin

## En un coup d'œil :

- Connaissez vos signes avant-coureurs
- Assurez-vous de prendre des pauses significatives (pleine conscience ou exercice)
- Dormez suffisamment
- Comprenez votre fenêtre de tolérance
- Apprenez à retourner rapidement à vos bases saines

## Connaissez vos signes avant-coureurs

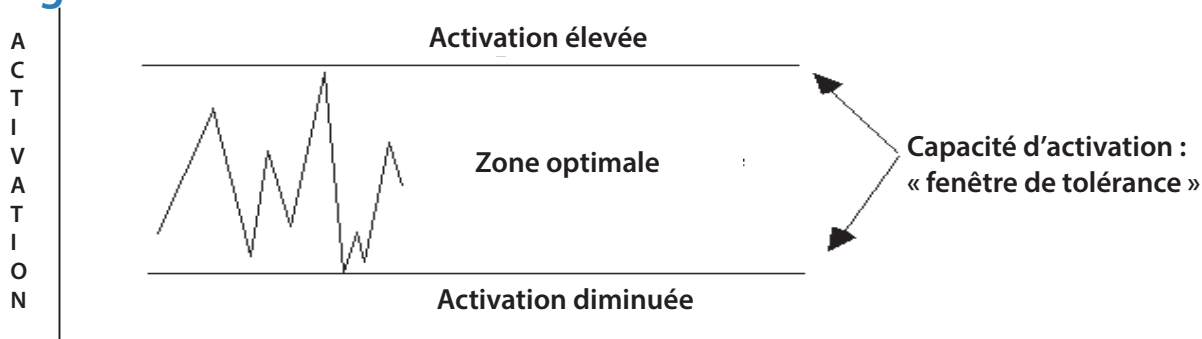
L'usure de compassion peut sembler différente pour chacun et différer que l'on soit au travail ou à la maison. Soyez à l'affût des signes avant-coureurs indiquant que vous passez des bases saines au burnout. Ces signes avant-coureurs peuvent être physiques, comportementaux, émotionnels ou les trois, et peuvent comprendre ce qui suit :

- Négativité accrue
- Sentiment de frustration ou de colère à l'égard des autres
- Retrait social
- Manque d'énergie

## Ne négligez pas les bases

- **Exercez la pleine conscience** : Bénéficier de 3 à 5 minutes de méditation quotidienne peut être protecteur pour prévenir initialement l'usure de compassion, tout en étant très utile pour retourner aux bases lorsque c'est nécessaire.
- **Reposez-vous suffisamment** : Bien manger et dormir suffisamment augmentera le temps de réaction et améliorera les compétences en résolution de problème.
- **Maximisez le temps de loisirs** : Assurez-vous que vos activités de loisirs soient relaxantes et réalisées en pleine conscience (p. ex., ne regardez pas d'émissions de télévision traumatisantes) afin de permettre à votre système nerveux de se réinitialiser et refaire le plein.
- **Réinitialisez-vous** : Parfois, malgré tous nos efforts, nous sommes submergés par des hormones de stress. Dans de tels cas, il est recommandé d'utiliser la méthode « Hot Walk and Talk ». Buvez de l'eau, trouvez une ou un collègue et allez marcher pour en parler. Il s'agit d'une excellente façon de se réinitialiser rapidement.
- **Créez une communauté de soutien social** : « Il n'y a pas de meilleure intervention neurobiologique qu'une relation saine » - Bruce Perry

## Élargissez votre fenêtre de tolérance



Tous les conseils présentés ci-dessus permettent d'élargir votre fenêtre de tolérance pour que vous ayez une capacité accrue d'aborder ce à quoi vous êtes confronté.



Agence de la santé  
publique du Canada

Public Health  
Agency of Canada

Ce webinaire et document a été créé par PREVNet et ne constitue pas une réflexion de l'Agence de la santé publique du Canada.