

CONFÉRENCE

La compassion et sa fatigue



La porte rouge
CONSULTATION



Bonjour, je m'appelle Julie!

Je te souhaite la bienvenue dans l'univers de La porte rouge consultation. Si tu savais à quel point j'ai hâte de t'y recevoir!

Au cours des vingt dernières années, j'ai eu envie de créer un espace d'apprentissage bienveillant pour y accueillir des collègues qui, tout comme moi, veulent en connaître davantage sur l'intervention en contexte post-traumatique dans une perspective d'espoir et d'optimisme. Un endroit où nous pouvons apprendre en sécurité, lorsque certaines vulnérabilités montent en nous, en nous accordant autant de compassion que nous pouvons en offrir aux gens que nous aidons.

Je souhaite de tout cœur que cette formation te permette d'alimenter cette belle et douce compassion que tu portes en toi, sans oublier de t'en donner au passage.

Chaleureusement,

Julie

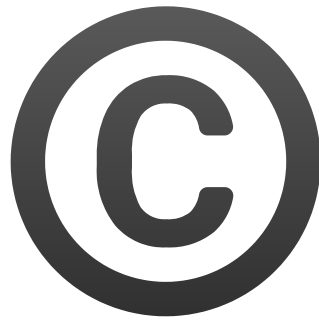
Julie

Viens me visiter et voir les nouveautés à venir à La porte rouge consultation:
www.laporterouge.ca

CONFÉRENCE

La compassion et sa fatigue

Par Julie Fournier



La reproduction partielle ou complète du contenu de ce manuel est strictement défendue sans l'autorisation écrite de Julie Fournier. Tous droits réservés à La porte rouge consultation inc.




La compassion et sa fatigue

Par Julie Fournier, travailleuse sociale psychothérapeute

www.laporterouge.ca

Bonjour, je m'appelle Julie!

- TS psychothérapeute
- Études doctorales sur le trauma
- Mère de 7 enfants
- 25 années d'expérience en intervention en contexte post-traumatique
- Activités de La porte rouge consultation
- Vécu expérientiel de l'aidant, dans son contexte de vie global
- Projets à venir 



La porte rouge
CONSULTATION

Objectifs de la conférence



Comprendre ce qu'est
la compassion...
et sa fatigue



Explorer certaines
stratégies efficaces



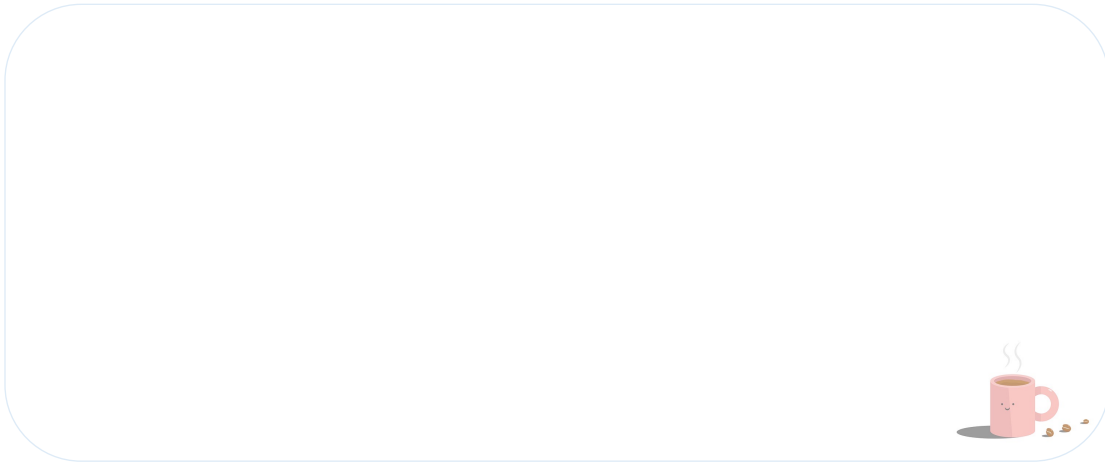
Amorcer une
réflexion
personnelle sur le
sujet



Quelle chaloupe choisissez-vous
et pourquoi?



Sur quelle chaloupe s'est arrêté mon choix? Et pourquoi?



La compassion

(Hein et Singer, 2008; Sinclair et coll., 2017; Thupten, 2015)

Sympathie

- Basée sur les notions de soutien et d'intérêt mais aussi...
- Sur un manque de compréhension relationnelle et une auto-préservation du répondant (Sinclair et coll., 2017, p. 20)

Empathie

- Comprendre ce que l'autre éprouve et entrer en résonance avec lui
- On comprend ce que la personne vit selon sa perspective

Les deux composantes de l'empathie

Réponse cognitive

- Habileté à comprendre les intentions, les désirs et les croyances d'une autre personne
- Résonance cognitive

Réponse émotionnelle

- Sentiment ou résonance émotionnelle

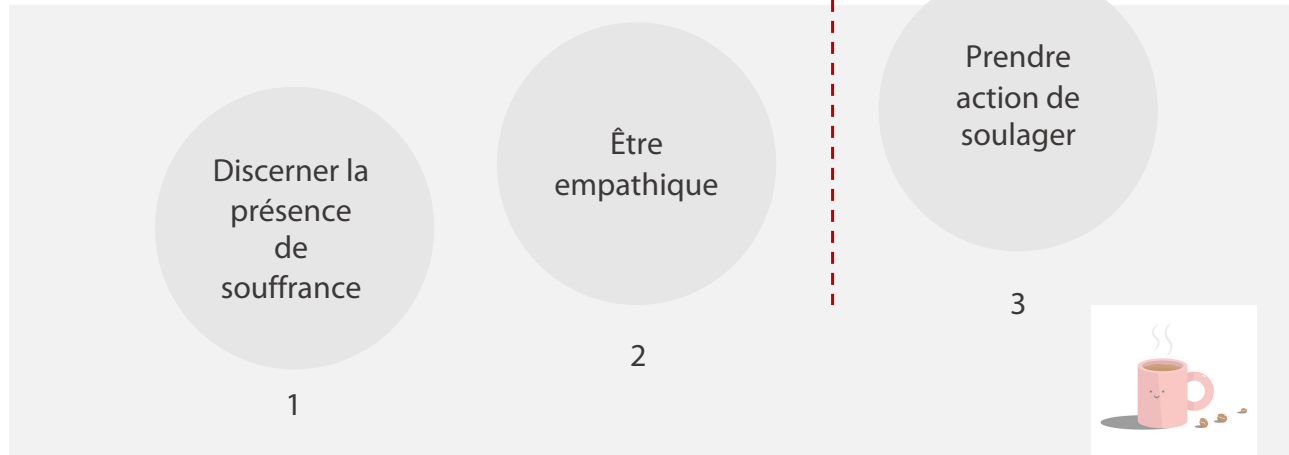


**Quel type d'empathie
est le plus spontané chez moi?**



Les 3 éléments de mesure de la compassion

(Brill et Nahmani, 2017)



La satisfaction de compassion

La satisfaction de compassion

- C'est le sens du devoir accompli, le sentiment d'avoir été efficace et compétent comme professionnel (Figley, 2002)
- « Habileté à recevoir une gratification dans l'action de prendre soin de [...] » (Simon et coll., 2006, p. 6)
- Elle nous alimente, nourrit notre passion, nous amène à vouloir nous dépasser
- Interne versus externe



Quels sont mes indicateurs de SC

Internes



Externes



La fatigue de compassion

Qu'est-ce que la fatigue de compassion?

- Érosion graduelle de notre empathie, de notre espoir et de notre compassion pour les autres et pour nous-même (Figley, 1995)
- Sollicitée par l'utilisation continue de notre empathie et de notre énergie émotionnelle lorsque nous sommes confrontés à la détresse d'autrui dans notre travail (Circenis et Millere, 2011)
- Associée au fait d'aider des gens qui ont vécu un stress intense ou traumatique
- Impacts sur nos différentes sphères de vie
- Effet d'accumulation

Manifestations

- Changement dans notre capacité à ressentir de l'empathie
- Impression d'être dépassé par notre travail
- Hypersensibilité à l'état émotionnel d'autrui
- Perte de vitalité
- Cynisme
- Irritabilité
- Impuissance acquise

En fait, la fatigue de compassion, c'est :

(Fournier, 2018)





Quelques concepts associés

Épuisement professionnel

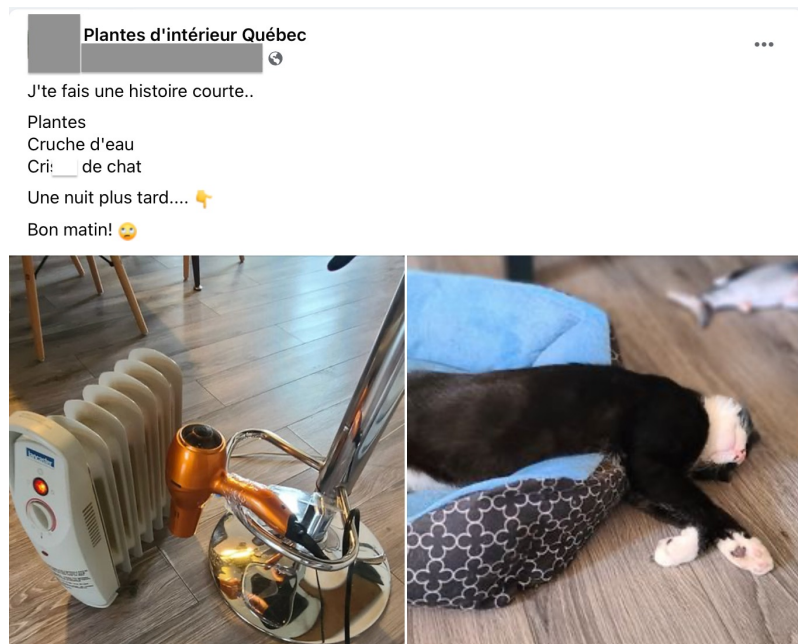
- « Processus par lequel un individu s'enlise graduellement dans un état émotif de fatigue et qu'il devient complètement vidé de son énergie » (traduction libre de Espeland, 2006)
- Habileté réduite à répondre aux demandes et aux besoins du milieu
- Épuisement physique et émotif découlant d'un stress et de frustrations au long cours au travail

Épuisement professionnel

(Cavanagh et coll., 2020)

- Alimenté par les caractéristiques organisationnelles
- Résultat d'un stress lié à des variables structurelles et organisationnelles du milieu de travail tout comme de certaines variables personnelles
- Peut être associé à un sentiment d'incongruence entre qui nous sommes comme travailleur et ce que le travail nous demande
- Peut se présenter dans tout type de travail

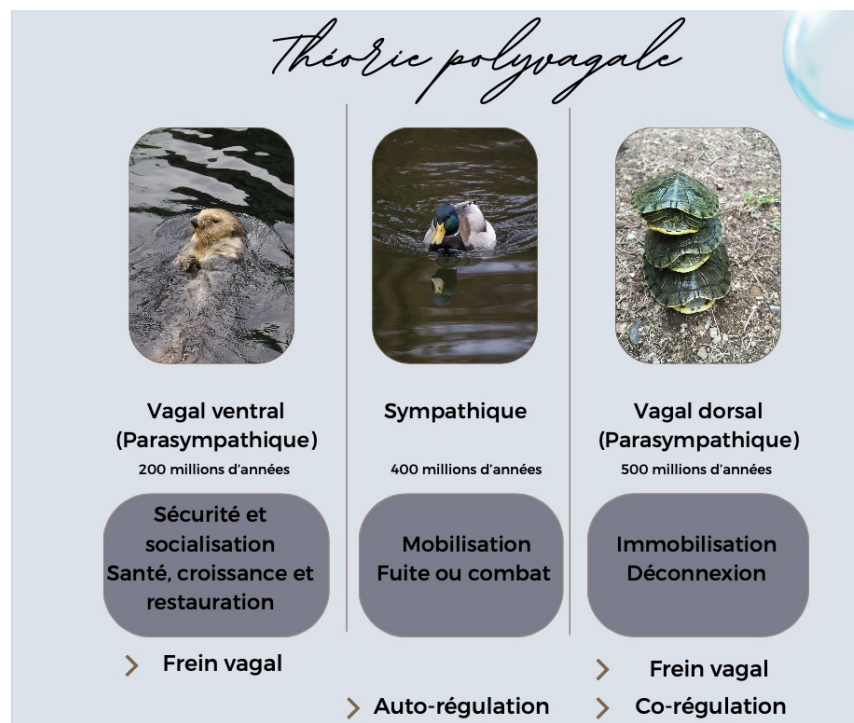
Qu'est-il
arrivé à ce
pauvre chat?



Trauma vicariant (TV)

(Saakvitne et Pearlman, 1996)

- Transforme le vécu personnel et intime de l'expérience de l'aidant
- Résulte d'un engagement empathique avec du contenu traumatique
- La vulnérabilité au TV est inévitable lorsqu'il est question de compassion dans un contexte d'aide avec du contenu à caractère traumatique
- Les composantes de la compassion créent les conditions favorables au TV
- C'est un processus, pas un évènement
- Effet cumulatif de l'expérience





Autres stratégies

Quel type de
fatigue
ressens-tu?

(Fournier, 2022)



Cognitive
(Ma tête)



Émotionnelle
(Mon cœur)



Physique
(Mon corps)



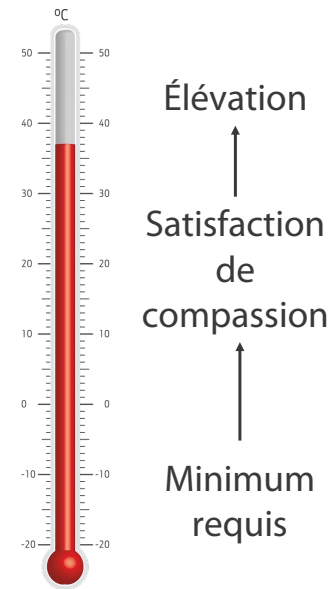
Mécanique
(Un endroit)



Sensorielle
(Mes sens)

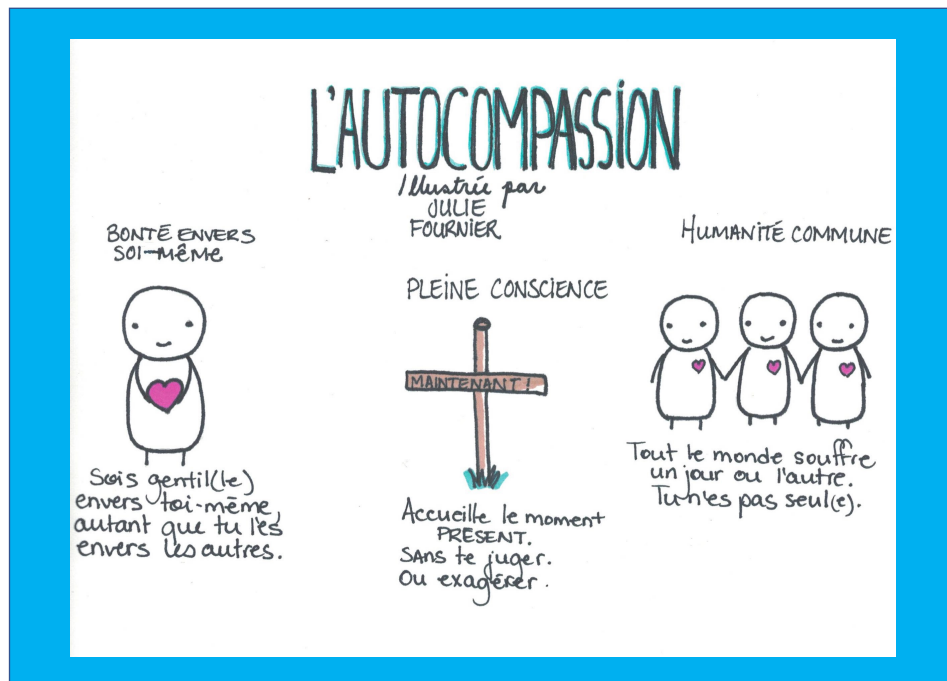
Le principe de minimum requis

- L'intervenant « juste assez »... Difficile avec toutes ces normes et standards!
- Le concept de « *good enough therapist* » (Sachs, B.E., 2020) ou de « *good enough mother* »
- Et vous? Est-ce que vous vous le permettez?
- « Je donne toujours mon 100%. » Ah oui?
- Se donner le droit à la fluctuation de notre productivité, c'est se donner le droit d'être humain



L'autocompassion: rééquilibrer le double standard de la compassion (Neff, 2003)

- Étendre la gentillesse et la compréhension à soi-même au lieu de s'autocritiquer et de se juger
- Voir notre expérience personnelle comme faisant partie d'une expérience humaine plus large, et non isolée et séparée de celle des autres
- Être sensibilisé et à l'écoute de nos pensées et émotions souffrantes
- Bien balancer cette écoute et ne pas explorer à outrance



Suivez les aventures de
La porte rouge consultation!



La porte rouge consultation



info@laporterouge.ca



Julie_et_laporterouge

Références

- Brill, M. et Nahmani, N. (2017). The presence of compassion in therapy. *Clinical social worker*, 45, p.10-21.
- Circenis K et Millere I. (2011). Compassion fatigue, burnout and contributory factors among nurses in Latvia. *Journal of procedia and social behavioral science*, 159, 2042-2046.
- Espeland, K. (2006). Overcoming burnout: How to revitalize your career. *The Journal of Continuing Education in Nurses*, 37 (4), p. 178-184.

- Figley, C. (2015). *Gift from within: PTSD resources for survivors and caregivers. Compassion fatigue: an introduction*. Page consultée le 2015.03.01 à l'adresse suivante : <http://www.giftfromwithin.org/index.html>.
- Figley, C. (2002). *Treating compassion fatigue*. New York: Brunner-Routledge.
- Fournier, J. (2018). *Cartons l'autocompassion*. Disponibles à l'adresse suivante : <https://laporterouge.ca/produit/outil-formation-cartons-autocompassion/>
- Fournier, T. (2018). *La fatigue de compassion et sa forêt*. Vidéo éducatif disponible à l'adresse suivante : <https://youtu.be/ttAyVj9lfag> .

- Fournier, J. (2021). *Séminaire de formation. Le fil d'Ariane de la satisfaction de compassion*. Québec : La porte rouge consultation.
- Hein, G., Singer, R. (2008) I fell how you feel but not always : the empathic brain and its modulation. *Current opinion in neurobiology*, 18, p.153-158.
- Neff, K.D. (2003) The development and validation of a scale to measure self compassion, *Self and identity*, 2(3), p. 223-250.
- Simon, C. E., Pryce, J. G., Roff, L. L., & Klemmack, D. (2006). Secondary traumatic stress and oncology social work: Protecting compassion from fatigue and compromising the worker's worldview. *Journal of Psychosocial Oncology*, 23, 4, 1-14.

Suivez les aventures de La porte rouge consultation!



La porte rouge consultation



info@laporterouge.ca



Julie_et_laporterouge

www.laporterouge.ca



La porte rouge
CONSULTATION

www.laporterouge.ca