

Séminaire AQIO – 23 avril 2010

Évolution et complexité des soins en oncologie: préparons l'avenir

Usure de compassion: prévenir pour l'avenir

Johanne Lessard, M.A.

Chargée d'enseignement, Université Laval

Adjointe Chaire Religion, spiritualité et santé

Plan de l'atelier

- Accompagner l'autre souffrant
- Empathie, sympathie, compassion
- Usure de compassion
 - Définition, professions à risque, épuisement professionnel, stress traumatique secondaire, symptômes
- Satisfaction de compassion
- Compassion envers soi-même
- Prévenir ...

Accompagner l'autre souffrant

- Deux systèmes se rencontrent
- Deux récits se rencontrent
- Face au non-être
- Une dynamique de l'échange

Buckman (1994); Jobin, Caenepeel (2005-2009); Tillich (1952);
De Hennezel (1997); De Villers (2008); Rimbaut (2006, 2009)

Étymologie

- **Empathie** (du grec εν (en) πάθος (pathos) : *dans, à l'intérieur et, souffrance, ce qu'on éprouve*)
- **Sympathie** (du grec συμπάθεια : *souffrir avec, ensemble*)
- **Compassion** (du latin *compassio* : *action de souffrir avec*)

Empathie: usage

- Un profond sentiment de compréhension de la personne aidante qui saisit la difficulté de l'aidé comme si elle pénétrait dans son univers, comme si elle se mettait à sa place pour se rendre compte de ce qu'il vit et de la façon dont il le vit, et qui lui apporte le réconfort dont il a besoin, mais sans s'identifier à son vécu et sans en vivre elle-même les émotions. (Phaneuf, 2002)
- Elle inclut la capacité de communiquer cette compréhension et la perception par l'aidé que l'aidante le comprend. (Sabo, 2006).
- Elle implique une distance par rapport à soi-même (De Hennezel)

Sympathie: usage

- Là où ne doit pas aller l'empathie
- Les émotions de l'aidant-e prennent la place
- Vise à la proximité affective plus que la compréhension
- Dans des situations positives ou négatives

Compassion: usage

- Le sentiment par lequel on est porté à percevoir ou ressentir la souffrance des autres et poussé à y remédier.
- Des composantes: prendre soin, protéger, être attentionné, dévoué, responsable, empathique (Valent, dans Figley 2002)

Se blesser à la souffrance d'autrui

- La relation thérapeutique est complexe, mais pour pouvoir en faire une réelle relation, il faut d'abord la fonder sur la vérité [...] L'expression de cette vérité essentielle à l'établissement d'un rapport authentique entre soignant et malade exige du soignant qu'il reconnaisse que sa rencontre de la souffrance d'autrui le transforme lui aussi et fait de lui un soignant blessé.

(Daneault, 2006)

L'usure de compassion

- Étiquettes multiples: stress vicariant, stress de compassion, stress traumatique secondaire, fatigue de compassion.
- 1992, le terme anglais 'compassion fatigue' apparaît pour la première fois: il désigne l'épuisement des infirmières qui répondent quotidiennement aux urgences dans les hôpitaux.

Usure de compassion : définition

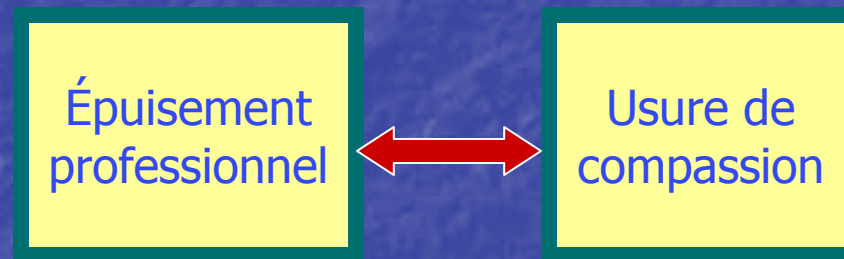
- L'usure de compassion correspond à ce qui est vécu quand aider les autres entraîne des compromis dans notre bien-être. Cette fatigue est tributaire des conditions de travail, du type de travail et de la personnalité du travailleur.

Professions à risque

- 1992 (Joinson) infirmières à l'urgence
- 1995 (Figley) travailleurs sociaux
- Unités néonatales, soins palliatifs pédiatriques, intervenants en santé mentale, proches aidants, etc.

Objet des recherches:

distinguer l'usure de compassion
de l'épuisement professionnel



Le test de Figley

- Repérer et distinguer les indices d'usure de compassion et d'épuisement professionnel (1995)
<http://www.redpsy.com/pro/tuc.html> (v.f.)
- Test revu et corrigé (2002): 30 questions au lieu de 40; « usure de compassion » devient le terme générique.

Qualité de vie professionnelle

**Satisfaction
de
compassion**

**Usure de
compassion**

**Épuisement
professionnel
(ÉP)**

**Stress
traumatique
secondaire
(STS)**

L'épuisement professionnel

- Peut être expérimenté dans tout contexte de travail (pas seulement professions du soin)
- Implique dépersonnalisation, épuisement émotionnel, impression d'un piètre accomplissement personnel
- Peut être lié à frustration, impuissance, manque de support de l'organisation, tâche trop lourde
- Cumulatif (épuisement long terme), prévisible, soulagé par congé ou réaffectation

Flemister (2006), Shapiro et als (2007), Rourke (2007), Sabo (2006)

Stress traumatique secondaire : définition

- La capacité réduite ou l'intérêt réduit à être empathique ou à porter la souffrance des clients; les comportements et les sentiments naturels conséquents au fait de connaître les événements traumatisants vécus ou soufferts par une autre personne. (Figley)
- Impact de la fréquence, de la durée de l'exposition, des sources personnelles de stress, de la présence de stress traumatique primaire.

Symptômes de stress traumatique secondaire

- Ressemblance avec réactions de stress post-traumatique (primaire): revivre l'expérience, évitement ou insensibilité émotionnelle, symptômes physiques
- Psychologiques
- Cognitifs
- Interpersonnels

Annexe 1

Pourquoi ne sommes-nous pas tous malades?

- Aux ÉUA: 60,7 % des hommes et 51,2 % des femmes ont expérimenté au moins un événement rencontrant le critère A1 du diagnostic de l'état de stress post-traumatique DSM IV
- 7,8% des adultes américains vivront au moins un épisode de SSPT dans leur vie

Stamm (Figley 2002)

Qualité de vie professionnelle

**Satisfaction
de
compassion**

**Usure de
compassion**

**Épuisement
professionnel
(ÉP)**

**Stress
traumatique
secondaire
(STS)**

La satisfaction de compassion

- L'étude de Stamm (Figley 2002)
- La satisfaction de compassion serait en balance avec l'usure et contribuerait au maintien de la santé.
- Test de Stamm

Prévenir: des avenues

- Savoir où je suis, qui je suis, ma vision du monde
- M'expérimenter en cheminement; construire le sens avec l'autre
- Composer avec ma vulnérabilité; m'ouvrir à l'altérité; explorer mes deuils; affirmer mes valeurs
- Me vivre comme connecté-e, goûter la satisfaction de compassion
- Des pistes...

La compassion envers soi-même

- **La compassion envers soi-même** implique d'être ouvert à et remué par sa souffrance, d'expérimenter le soin de soi, d'être bon envers soi, d'adopter une attitude de compréhension et de non-jugement envers ses insuffisances et ses échecs, de reconnaître son expérience comme une partie de l'expérience humaine commune.
- **Estime de soi** : associée au sentiment positif à propos de soi et à la croyance qu'on est estimé par les autres.

Leary et al. 2007

Induire la compassion envers soi-même

- Faites la liste des voies par lesquelles les autres personnes expérimentent des événements similaires.
- Écrivez un paragraphe qui exprime la compréhension, la gentillesse et le souci de vous-même de la même manière que vous le feriez pour un autre.
- Décrivez vos émotions à propos de l'événement d'une façon objective et non émotive.

Induire l'estime de soi

- Écrivez vos caractéristiques positives, ce en quoi vous êtes compétent-e et valable.
- Expliquez comment ce qui est arrivé n'était pas entièrement de votre faute.
- Décrivez pourquoi cet événement n'indique pas vraiment quelque chose du type de personnes que vous êtes.

Critères de compassion envers soi-même

- **Annexe 3:** Échelle de compassion envers soi-même (Test de Neff)
 - Critères positifs:
Être bon envers soi-même; identifier des points communs avec le reste de l'humanité; porter attention à ce qui se passe
 - Critères négatifs:
S'autocritiquer, s'isoler, se sur-identifier avec l'événement.

Conclusion

Se garder en marche, dans la circulation des échanges, dans la dynamique du sens.

- Ce qui m'a le plus rejoint-e dans cette journée?
- Avec quoi est-ce que je repars?
- Qu'est-ce que j'ai le goût de creuser ou d'explorer davantage?

Merci et bonne fin de journée!

Johanne Lessard, chargée d'enseignement
FAS 740, Université Laval
johanne.lessard@ftsr.ulaval.ca
(418) 656-2131 p. 5425

La préparation de cet atelier a bénéficié du soutien financier du fonds de perfectionnement des chargés de cours de l'U. Laval.