

B-9 La compassion à l'épreuve et au secours du vivre ensemble (extraits)

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)

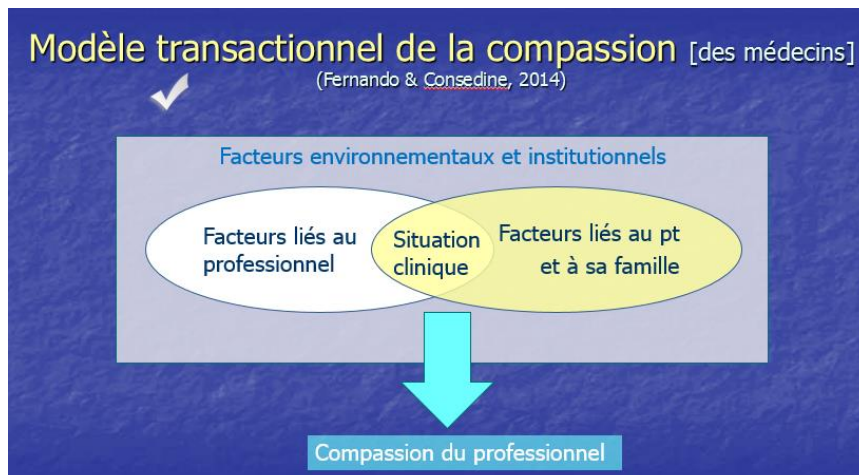
Sympathie : usage

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

Compassion : usage

- Au centre des pratiques de soin et d'aide (Ledoux)
- « La réponse à la fragilité humaine qui donne forme et motive notre devoir envers les autres » [...] « D'où une distinction majeure entre la compassion et d'autres notions comme: empathie, sympathie, pitié: c'est le mouvement vers l'action ». (Ledoux 2015, citant O'Connell)
- C'est de passer de l'empathie à l'action (Back et als. 2014)
- Le sentiment par lequel on est porté-e à percevoir ou à ressentir la souffrance des autres et poussé-e à y remédier. (Valent, dans Figley 2002)

Modèle transactionnel de la compassion :



Usure/fatigue 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. (Figley)

Le modèle de Stamm :



L'épuisement professionnel :

- Peut être expérimenté dans tout contexte de travail (pas seulement professions d'aide)
- Implique
 - dépersonnalisation (cynisme)
 - épuisement émotionnel
 - impression d'un piètre accomplissement personnel
- Peut être lié à sentiment de frustration, de colère, d'impuissance, de manque de support de l'organisation, de difficulté à composer avec le travail, de tâche trop lourde, etc.
- Cumulatif (épuisement long terme), prévisible, soulagé par congé ou réaffectation

Flemister (2006), Shapiro et als (2007), Rourke (2007), Sabo (2006), Back et als (2014), Melvin (2015), West (2015)

Le stress traumatique secondaire :

- La capacité réduite ou l'intérêt réduit à être empathique ou à porter la souffrance des clients; les comportements et les émotions conséquents au fait de connaître les événements extrêmement stressants ou traumatisants vécus ou soufferts par une autre personne; le stress qui résulte du fait de l'aider ou de vouloir l'aider. (Figley, Stamm)
- Impact de la fréquence, de la durée de l'exposition, des sources personnelles de stress, de la présence de stress traumatique primaire.
- Ressemblance avec réactions de stress post-traumatique (primaire): revivre l'expérience traumatique, évitement ou insensibilité émotionnelle, symptômes physiques

La satisfaction par la compassion :

La satisfaction par la compassion, c'est le plaisir qui découle du fait d'être capable de bien faire notre travail. serait en balance avec l'usure et contribuerait au maintien de la santé.

La compassion envers soi-même vs l'estime de soi:

- 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.

Source : Leary et al. 2007

Quelques citations :

- La satisfaction par la compassion, c'est le plaisir qui découle du fait d'être capable de bien faire notre travail. serait en balance avec l'usure et contribuerait au maintien de la santé.
- Wagaman 2015 rapporte que la satisfaction par la compassion permet de bénéficier de façon vicariante des améliorations fonctionnelles des clients, de leur croissance personnelle, de leurs gains thérapeutiques, car on partage les sentiments et les résultats positifs de leur *empowerment* ou de leur joie.
- Pour garder la satisfaction par la compassion, il est utile de mettre l'accent (même dans les formations initiales) sur la connexion et la présence plus que sur la déconnexion et la distance. (Todaro-Franceschi, p. 57).

Quelques questions :

- Est-ce que l'image véhiculée assez souvent d'une compassion sous forme de réservoir qui se vide est appropriée?
- L'idée que « le soin a un prix » (*The cost of caring*) est-elle réductrice, comme le suggère Ledoux?
- Est-ce d'être compatissant-e qui nous use ou si c'est de ne pas avoir les conditions pour l'être?

Coordonnées :

Johanne Lessard, chargée d'enseignement*
adjointe à la Chaire *Religion, spiritualité et santé*
Faculté de théologie et de sciences religieuses, Université Laval
(418) 656-2131, poste 5425
johanne.lessard.1@ulaval.ca
www.crss.ulaval.ca

*Cours : SCR 2200 *Intervenir auprès du mourant*, PST 2102 *Relation d'aide et quête de sens*,
THL 6088 *Relation d'aide et accompagnement spirituel*, THL 6090 *Enjeux éthiques et souffrance*.