



FATIGUE DE COMPASSION ET TRAUMA VICARIANT

Soutenir dans le bien-être

Pascale Brillon, Ph.D.
Psychologue, Directrice Institut Alpha



**À tous ceux qui
aident les autres
sans relâche...
en s'oubliant
eux-mêmes.**



En librairie  LES EDITIONS DE
L'HOMME

D^{re} Pascale Brillon, psychologue

1. Reconnaître le stressueur

- **Contacts quotidiens...**
 - Éprouvants, avec des scènes marquantes
 - Hostiles, amorphes, agressifs
 - Personnes très souffrantes, « lourdes », confins régressions
- **Au sein d'une tâche...**
 - Poids énorme de la responsabilité, « omnipraticien »
 - Niveau intime de la relation, du contact
 - Isolement comportemental et cognitif
 - Exigences et jugement social
- **Avec MES caractéristiques ?**
 - Enjeux antérieurs non-réglés ?
 - Grande empathie aux autres, hypersensibilité ?
 - Difficulté à mettre ses limites ?
 - Volonté de « bien faire » ?



1. Reconnaître le bouleversement

- **Au plan émotionnel :**
 - *C'est très, très intense (trop?).*
 - Hypersensibilité, anxiété, irritabilité, réactions, survie.
- **Cognitif / Spirituel:**
 - *Comment est-ce possible? et Mon Dieu, Pourquoi?*
 - Diff. de concentration/mémoire
 - Remises en question, blessures morales
- **Comportemental / Interpersonnel :**
 - *Je ne me reconnais plus.... Les autres non plus.*
 - Oublis, erreurs, fuite, isolement.
- **Physique:**
 - *Je n'en peux plus. Mon corps n'est plus capable.*
 - Épuisement, tensions, manque de vitalité.

1.1. Quel est mon état quotidien ?



Qu'est-ce qui est le plus touché?

- Émotionnelle ?
- Cognitive / Spirituelle ?
- Comportementale/Interpersonnelle ?
- La sphère physique ??

1.2. TSPT/traumatisme vicariant

Chez qui :

- Une personne ayant assisté/vu/entendu des détails traumatiques



Effets :

- Images intrusives, reviviscences, cauchemars
- Anxiété, craintes, scénarios catastrophiques
- Évitement comportemental, cognitif, émotionnel
- État d'alerte, difficultés à dormir
- Colère et révolte, impatience, irritabilité
- Substances pour nous apaiser

1.3. La fatigue de compassion

Chez qui :

- Une personne exposé à du vécu émotionnel douloureux de façon répétée



Effets :

- Impuissance acquise, lassitude, profonde tristesse
- Perte du sentiment de vocation
- Sentiment d'incompétence vs « sauveur » passé
- Hypersensibilité, manque de frontières, irritabilité
- Sentiment d'être vidé au plan de l'empathie, de la vitalité
- Émoussement, distanciation/abandon de l'investissement
- Évitement des autres: synonymes de souffrance + de responsabilité
- Remises en question douloureuses de croyances et du sens de la vie



II. POURQUOI POUVONS-NOUS SOUFFRIR DE TV OU FC ?

2. Processus impliqués

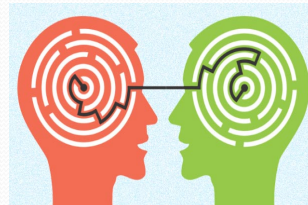
1. La surcharge émotionnelle

- Contact empathique intense à la souffrance, à l'horreur
- Ressentir, encaisser, tolérer dans notre corps
- 1. Sommes-nous dans la bonne posture d'intervention?
 - Empathie/Sympathie/Distanciation
 - Frontières floues, élastiques ou absentes
- 2. Mimétisme corporel
 - Aidant, puissant...
 - mais dangereux si inconscient
- 3. Neurones miroirs
 - Découverte fascinante en 1980-1990
 - Répercussions ? Controverse.

2. Processus impliqués

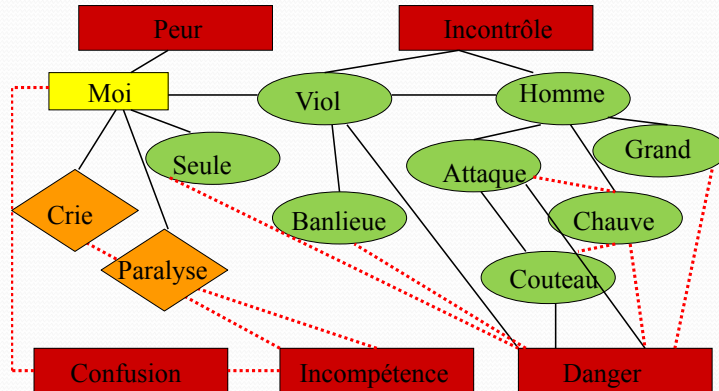
2. Création d'une structure de peur post-traumatique

- Détails traumatiques s'insèrent dans notre univers cognitif
- Ils peuvent induire une structure de peur
 - Réseau d'associations conditionnées entre certains objets, mots, images, lieux, et une signification de danger, d'impuissance ou d'horreur
- Éléments entendus, imaginés, reconstruits...
...deviennent *notre* réalité
- Éléments aversifs,
présence de reviviscences,
évitement



MODÈLE DE FOA

Structure de peur post-traumatique



2. Processus impliqués

3. Remises en question de croyances fondamentales

- Métier qui peut ébranler de nombreuses certitudes
- Place du Bien et du Mal
- Existence de Dieu, d'une « justice/sens »
- Sens de la souffrance
- Croyances face à la nature humaine
- Remises en questions des « systèmes »
- Rôle du hasard, du destin
- Choc/incongruence au plan des valeurs

2.4. Accumulation de Facteurs de risque

Pourquoi est-ce si difficile... maintenant ?!

Prédisposants	Déclencheurs	Maintien
<ul style="list-style-type: none">• Stress chroniques de toutes sortes et sur plusieurs sphères• Traits de personnalité• Symptomatologie dépressive ou anxieuse• Traumatismes antérieurs• Conceptions de la vie, du monde et des autres	<ul style="list-style-type: none">• Événement bouleversant ou surcharge• Réactions immédiates (honte/culpabilité) (remises en question)• Ressemblances avec traumas passés• Similitudes avec le patient• Zones de fragilité éveillées	<ul style="list-style-type: none">• Auto-soins• Gestion émotionnelle• Soutien reçu• Interprétations cognitives• Évitement• Résolution de problème

2. Processus impliqués

5. Mauvaise application des Auto-Soins

- « Je ne me suis pas vu aller »
- Mauvaise connection émotionnelle
- Mauvaise connaissance de ses besoins
- Mauvaise connaissance du TV et de FC
- Méconnaissance des auto-Soins et Absence
- Objectifs de travail irréalistes
- Tendance de « sauveur » ou de « justicier »
- Sur-investissement professionnel
- Satisfaction de ses besoins





III. QUE PUIS-JE FAIRE POUR PRÉVENIR ??

3. Stratégies de prévention

- 1. Mieux se connaître soi
- 2. Améliorer notre processus émotionnel
- 3. Maximiser notre souplesse cognitive
- 4. Mettre en place des Auto-Soins
- 5. S'occuper de notre corps
- 6. Entretenir notre réseau de soutien

3.1. Mieux se connaître soi

- Bien se connaître ainsi que ses besoins
- Maintenir le contact avec notre monde intérieur
 - Trois univers : l'Autre, la Relation et Soi
- Connaître mes zones de fragilité qui peuvent être exacerbées (passé? Traumas? Sensibilité actuelle)
- Quelle est ma tolérance à l'incertitude ?
 - Le flou, le vague, le non-contrôle, ma tendance TAG
- Mes capacités de gestion de stress ?
- Mes traits de personnalité
 - Sauveur? Pilier?
 - Mon rapport aux émotions
- Mes motivations sous-jacentes à mon choix de carrière



3.2. Améliorons notre processus émotionnel

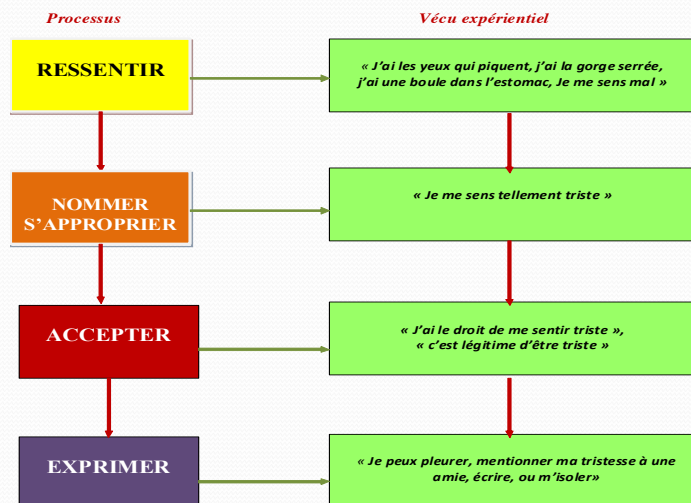
- **Contact Émotionnel : 4 étapes**
 1. Mon contact émotionnel ? Sur le moment?
 2. Suis-je capable de les nommer?
 3. De les accepter? (tabous, honte)
 4. Et comment je les exprime ? À qui?
- **Le rôle du “2e cerveau”**
 - Tendance aux méta-émotions et aux méta-cognitions
 - Résistance à avoir “l’air d’une victime/bénéficiaire”
 - Crainte du jugement face à ses émotions
 - Double standard
- **Devrais-je utiliser des stratégies d’hygiène émotionnelle?**
 - Pendant (stratégies)/ entre les séances difficiles / après la journée (sas)



3.2. Améliorons notre processus émotionnel



Exemple de processus émotionnel



3.3. Mesurer l'impact cognitif

Quel est l'impact **COGNITIF**...

- En quoi cette vocation a-t-il changé ma perception...
 - De la vie? De la justice? Du système social?
 - De notre société?
 - Est-ce que ces différences me plaisent ? M'inquiètent ?
 - Suis-je ébranlé dans mes valeurs? Mon éthique?

- Suis-je submergé par des images qui ne m'appartiennent pas?

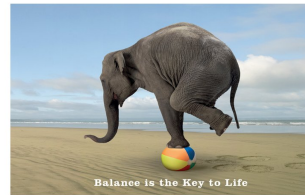


3.3. Prendre conscience des pensées souffrantes

- *« Je me sens beaucoup moins en sécurité qu'avant »*
- *« La nature humaine me dégoûte »*
- *« La vie est profondément injuste et déprimante »*
- *« Je ne suis apprécié qu'en relation d'aide »*
- *« Je me sens dépassé et submergé par la lourdeur de ce rôle », « Cette vocation m'épuise »,*
- *« Mon travail, mon environnement, ne correspondent plus à mes valeurs »*
- *« Je me sens trop fragile pour continuer », « Je ne suis pas très utile dans le fonds »*

3.4. Mettre en place des Auto-Soins

- *Et si j'étais mon propre coach ?*
- Il s'agit d'un marathon... PAS d'un sprint
- Prévoir la BASE :
 - stabilité, sommeil, alimentation, loisirs, exercice
- Ménagez-vous dans le quotidien :
 - Attention aux autres stresseurs
- Recherchez l'équilibre de temps et de rapports
 - vie personnelle et professionnelle
- Loisirs, Loisirs, Loisirs :
 - Vitalité, légèreté, ludicité, sens.



3.4. Est-ce que je prends soin de moi ?



3.4. Mes Auto-Soins quotidiens

Exemples

- **Auto-Soins physiques:**

- Bien manger et bien dormir
- Faire de l'exercice, méthodes de gestion de stress
- Prendre des vacances, des congés, une journée

- **Auto-soins émotionnels:**

- Doser le vivant ?
- Pause médias-douleur-relation
- Avoir des moments de ludicité, de silence et de rires
- Prévoir des espaces de ressourcement
- S'entourer de gens qui nous aiment profondément : mon réseau
- Suivre une psychothérapie



3.4. Mes auto-soins quotidiens

Exemples

- **Auto-Soins cognitifs:**

- Moments d'introspection, sentiment de sens
- Méditer, prier, faire des expériences d'émerveillement
- Lire ou écouter des gens/œuvres inspirantes
- Rechercher la congruence

- **Auto-Soins relationnels:**

- Mon rôle me nourrit-il encore ? Satisfaction de compassion
- Suis-je dans la bonne posture relationnelle ?
- Prendre le temps de se former, de réfléchir
- S'offrir le luxe d'un superviseur
- Attention au dépassement constant
- Entretenir un esprit d'équipe ludique
- Prévoir un plan de débriefing personnel



IV. LA SATISFACTION DE COMPASSION

IV. La satisfaction de compassion

- *Cela donne beaucoup de sens à ma vie car...*
- *Je suis une meilleure personne grâce à cela car...*
- *C'est stimulant et énergisant*
- *Cela améliore ma capacité d'émerveillement*
- *J'ai moins d'attentes et donc je suis plus heureuse car..*
- *Cela me fait réaliser combien j'ai été chanceux de...*
- *Je me sens privilégié de...*

- ***Et vous?***

Documents pour les professionnels



Domestic Violence Cases Surge During COVID-19 Epidemic

[Lire l'article](#)

A nationwide survey of psychological distress among Chinese people in the COVID-19 epidemic: implications and policy recommendations

[Lire l'article](#)

Analysis of psychological state and clinical psychological intervention model of



Un guide pour les psychiatres, psychologues et soignants de santé mentale

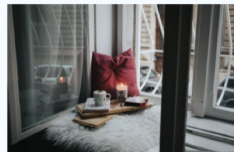
[Lire l'article de l'AFPBN](#)

The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence

[Lire l'article](#)

Living with worry and anxiety amidst global uncertainty

[Lire l'article](#)



Stratégies psychologiques précoces en situation de COVID-19

[Lire le texte de P.Brillon](#)

Generalized anxiety disorder, depressive symptoms and sleep quality during 2 COVID-19 epidemic in China: a web-based cross-sectional survey

[Lire l'article](#)

The Role of Telehealth in Reducing the Mental Health Burden from



J'ai décidé d'être heureux parce que c'est bon pour la santé.

Voltaire