



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 

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

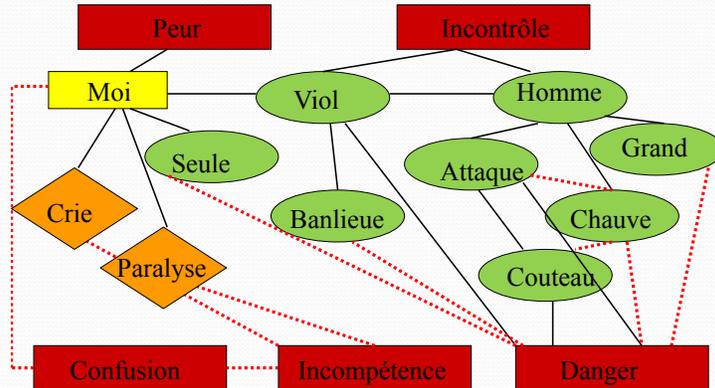
2. Création d'une structure de peur post-traumatique

- 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

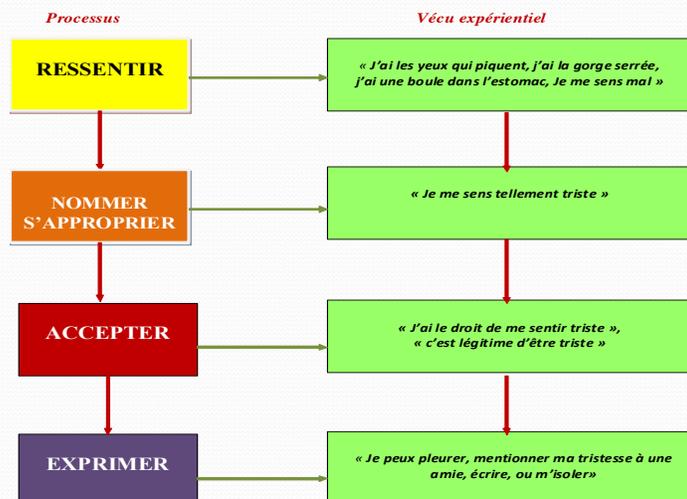
- **Contact Émotionnel : 4 étapes**
 1. Mon contact émotionnel ? Sur le moment?
 2. Suis-je capable de les nommer?
 3. De les accepter? (tabous, honte)
 4. Et comment je les exprime ? À qui?
- **Le rôle du “2e cerveau”**
 - Tendance aux méta-émotions et aux méta-cognitions
 - Résistance à avoir “l’air 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?

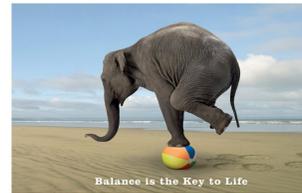


3.3. Prendre conscience des pensées souffrantes

- *« 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 stressseurs
- 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