



## Le traumatisme vicariant et la fatigue de compassion

### Contexte

Le fait d'entendre de façon répétée des expériences traumatiques peut progressivement provoquer un traumatisme chez l'intervenant, qui n'a pas vécu lui-même le traumatisme. On parle alors de « traumatisme vicariant ». La fatigue de compassion, appelée aussi usure de compassion, peut apparaître lorsqu'un intervenant est exposé fréquemment à des souffrances et à des détresses intenses. À la différence du traumatisme vicariant, l'intervenant ne vit pas les événements traumatisants qui lui sont ramenés comme s'ils étaient les siens.

Travailler en tant que professionnel de l'aide (personnels soignants, psychologues, intervenants sociaux, etc.) peut être extrêmement exigeant, et ce, sur de multiples plans : physique, émotionnel et cognitif. Cette fiche a pour but de donner des conseils aux professionnels de l'aide et aux employeurs pour faire face aux situations de souffrance sans éprouver eux-mêmes une détresse émotionnelle ou psychologique.

### Illustration

Une exposition répétée à la souffrance et aux traumatismes psychologiques des personnes soignées peut causer de la souffrance au personnel soignant. C'est le cas par exemple d'un infirmier en santé mentale qui vit les événements traumatisants de son patient comme s'ils étaient les siens. Il revoit continuellement le viol que sa patiente lui a raconté et a peur de tout, souffre de difficultés à dormir, de stress, d'anxiété, voire d'attaques de panique provoquant chez lui une forte détresse émotionnelle. Un autre exemple est celui d'un soignant souffrant de fatigue de compassion qui devient hypersensible et ne tolère plus les émotions de ses patients : « Je ne peux plus tolérer la moindre souffrance de mes patients. » Le soignant est alors envahi par une impression de vide, il est épuisé simplement par le fait de penser qu'il lui faudra aider ou soutenir quelqu'un.

Dans le contexte actuel de la crise liée au COVID-19, il est particulièrement important d'être attentif aux effets du traumatisme vicariant ou de la fatigue de compassion sur les soignants et les professionnels de l'aide, qui assistent tous les jours à la souffrance des patients et qui doivent malgré tout continuer à aider.

### Que peuvent faire les professionnels de l'aide ?

Aucun professionnel en relation d'aide n'est à l'abri d'un traumatisme vicariant. De telles réactions ne constituent en rien un signe de faiblesse ou d'incompétence. Cependant, il existe des stratégies qui permettent de prévenir ou de diminuer les effets du traumatisme vicariant ou de la fatigue de compassion, tout en restant empathique et aidant.

#### 1) Reconnaître le phénomène et les signes

D'abord, il est essentiel de reconnaître et de nommer le phénomène, d'accepter le caractère inévitable du risque lorsqu'on exerce un métier d'aide. Il est essentiel d'être à l'écoute de soi-même et des signes avant-coureurs d'un mal-être et de ne pas les refouler. Cela passe par le fait de rester attentif à ses propres réactions : son corps, ses pensées et ses émotions. La conscience de soi est une habileté importante à développer, car elle témoigne de la normalité de nos réactions physiques, de nos émotions et de nos modes de pensée. La conscience de soi permet d'évaluer l'impact

qu'ont les expériences des patients sur soi. En connaissant son propre niveau de stress et de détresse face à des situations traumatiques ou de souffrance, on peut mettre en place différentes stratégies d'autoprotection.

## 2) L'autogestion et le soutien social

L'organisation de son temps et de la charge de travail est importante afin de permettre de s'accorder des temps de récupération. Les moments de pauses, même courts, sont en effet indispensables pour rompre avec le trop-plein d'émotions que peut générer une situation de souffrance. Prendre le temps de discuter avec ses collègues, mettre en place un réseau de soutien par les pairs, formel ou informel, peut être une bonne stratégie d'autoprotection pour diminuer la charge émotionnelle. Des séances de supervision, par exemple, sont très importantes car elles permettent d'exprimer les émotions vécues, de mieux les interpréter, tout en se protégeant et en donnant un sens à ce qui arrive. Une bonne gestion de ses émotions et de ses réactions avant, pendant et après une intervention de relation d'aide peut prévenir bien des souffrances.

## 3) L'hygiène de vie

Malgré les circonstances actuelles, il est essentiel de maintenir une qualité de vie suffisamment équilibrée (alimentation, sommeil, exercice régulier, temps pour soi), dans la mesure du possible. Il faut donc garder une structure de la journée qui soit compatible avec les tâches à réaliser au travail mais aussi du temps de récupération physique et mentale. Sans récupération physique, le stress ne va pas redescendre et ne va faire que s'accumuler. De plus, s'offrir au moins une activité de détente dans notre quotidien contribue à réduire le stress au travail. Rester en contact avec ses amis, sa famille est également important, même si l'on ne partage pas nécessairement ce qui est compliqué à vivre pour le moment.

## 4) Se faire aider

Même si les personnes en relation d'aide affichent une bonne résilience psychologique, même si des stratégies personnelles peuvent les aider à traverser les épreuves inévitables liées à leur travail, il y a des expériences qui peuvent amener à demander de l'aide, lorsque l'on a atteint ses limites. En cas de décès, il est important de mettre en place des rituels de deuil pour l'intervenant également. Il faudra marquer un temps de recueillement et d'arrêt pour en signifier l'importance. Si vous deviez faire face à des décès brutaux ou une succession de décès, il sera alors important de mettre en place un defusing ainsi qu'un debriefing émotionnel et/ou technique. Pour cela, il faut faire appel à un intervenant formé à ces techniques. Si votre entreprise ne dispose pas de ces ressources, Cohezio peut vous les proposer.

## Infos utiles

Cohezio, votre service externe de prévention et protection au travail, est à votre service pour :

- accompagner la ligne hiérarchique par rapport aux mesures à prendre
- offrir un soutien psychosocial aux travailleurs qui en éprouvent le besoin

N'hésitez pas à faire appel à nos services dans cette période difficile par le biais de notre adresse mail [sec.rim@cohezio.be](mailto:sec.rim@cohezio.be) ou via le 02/533.74.88. Cohezio est là pour vous.

Prenez bien soin de vous et des personnes qui vous entourent.

Vous pouvez également faire appel à **Psy For Med** qui met en lien le personnel médical qui fait actuellement face au COVID-19 avec des psychologues bénévoles par téléphone ou en visioconférence : <https://www.psyformed.com/>