

La fatigue de compassion

ou usure compassionnelle

Qu'est-ce que c'est ?

- **Épuisement émotionnel** et perte progressive de l'énergie psychologique, lié à une **exposition répétée à la souffrance** d'autrui.
- Forme de **stress secondaire** découlant de l'acte d'aider ou d'écouter des personnes en souffrance physique ou psychique.
- Trouve ses racines dans une **empathie excessive et mal régulée**.

≠ burn-out : lié à des facteurs organisationnels ou professionnels

Comment ça arrive ?



Comment ça se manifeste ?

Symptômes émotionnels

- Sentiment d'impuissance
- Perte d'intérêt, de motivation pour son travail, détachement progressif
- Irritabilité, frustration

Symptômes cognitifs

- Difficultés de concentration
- Pensées négatives récurrentes
- Sentiment d'échec, culpabilité

Symptômes comportementaux

- Isolement social
- Désengagement progressif
- Usage accru de substances (alcool, drogues, tabac, etc.) pour gérer le stress

Symptômes physiques

- Fatigue chronique
- Troubles du sommeil
- Douleurs somatiques (maux de tête, tensions musculaires)

→ peut conduire au **traumatisme vicariant** :

Le **traumatisme vicariant ou secondaire** ne résulte pas de l'exposition directe aux événements traumatiques, mais de l'engagement empathique avec les récits des personnes directement exposées.

- Sur-identification avec les patients
- Préoccupations en dehors du travail
- Doutes sur soi, culpabilité
- Perte d'espoir, pessimisme, cynisme

Comment la prévenir ?

► **Psychoéducation**

Sensibiliser les soignants et fournir des outils de gestion du stress

► **Pleine conscience**

Apprendre à déconnecter, retrouver le plaisir : respiration, relaxation, yoga, méditation, sport

► **Auto-compassion**

Travailler la bienveillance envers soi, oser dire non

► **Activités artistiques et récréatives**

Encourager l'expression et la créativité

► **Soutien des pairs et de l'institution**

Supervision continue, espaces de parole, travail de la posture

