



Prévenir la détresse empathique

Par Martine Leblanc, travailleuse sociale, Direction Programme de la santé mentale et de dépendances



Lorsqu'on travaille en relation d'aide, nous sommes souvent appelés à accueillir l'émotion et la souffrance de l'autre. À la longue, le partage des sentiments d'autrui et de se mettre à leur place peut engendrer de la **détresse empathique**.



[La compassion contre l'impuissance](#)

(« La série qui fait du bien », CIUSSS-ESTMTL)

Signes de détresse empathique

- ❖ Un sentiment de surcharge, d'être vidé, d'avoir eu trop de contacts avec des personnes souffrantes.
- ❖ Une perte d'envie de vouloir de comprendre et d'écouter l'autre dans sa souffrance.
- ❖ Des comportements de distanciation et d'évitement face aux autres.
- ❖ Une lassitude qui se manifeste par une perte de vitalité et de plaisir : se sentir fatigué, déconnecté, amer, désabusé.
- ❖ Une hypersensibilité, le sentiment de ne plus avoir de frontières protectrices : avoir la larme à l'œil pour rien.
- ❖ Une perte de sens au plan professionnel: remise en question de sa place dans la profession, accompagné d'un sentiment d'impuissance et d'incompétence.

Restez alertes à ces signes. S'ils deviennent envahissants ou qu'ils perdurent dans le temps, ils peuvent mener à de l'épuisement



Pour prendre soin de soi

Pour rester résilient, voici quelques suggestions pour prendre soin de soi dans sa posture d'aidant.

Face à soi :

- Vous pouvez observer quotidiennement le baromètre des signes vitaux psychologiques pour faire l'état de votre niveau de bien-être (consultez l'outil sur lavalensante.com). Prendre le temps d'évaluer comment vous vous sentez dans votre relation d'aidant sur le plan physique, cognitif et émotionnel.
- Prenez des pauses revitalisantes en vous permettant d'identifier des aspects de votre vie pour lesquels vous êtes reconnaissants. Respirez, étirez-vous, marchez et riez.
- Exposez-vous au beau, au rire, au calme et au partage.
- Adoptez un regard bienveillant face à vous-mêmes : vous accueillir dans vos limites et vos fragilités.

Face à l'autre :

- Maintenez une juste distance professionnelle afin d'être conscient du ressenti de la personne aidée sans vous approprier sa souffrance. Pour se faire, il est important de respecter les limites de votre rôle, de partager fréquemment avec vos pairs et de redonner à l'autre du pouvoir dans la situation qu'il vit
- Rester dans un mode de bienveillance face aux autres, en se posant la question suivante: quelle forme de réconfort puis-je offrir ici et maintenant, aussi minime soit-il? Ex.: Offrir un souhait « Prenez bien soin de vous! »
- Accueillez vos sentiments de colère et/ou d'impuissance en vous recentrant malgré tout sur les petits espaces où réside votre pouvoir.

Soutien pour le personnel

Vous avez besoin de soutien, d'écoute, de partager vos inquiétudes, de trouver des stratégies pour faire face au stress, de prendre un recul face à la situation?

Centrale téléphonique COVID : 450 975-5070 option 1

PAE : 1 866 398-9505

Page internet : <http://www.lavalensante.com/employes-et-medecins/covid-19-coronavirus-employes-medecins-benevoles-et-partenaires/soutien-pour-les-employes-gestionnaires-stagiaires-et-benevoles/>