

# Dossier spécial

## L'usure de compassion ou le burn-out de l'aidant



*Collaboration spéciale de Madeleine Fortier  
Accompagnatrice et formatrice en proche aideance*

L'usure de compassion est liée à un désir profond d'aider l'autre, de prendre la souffrance de l'autre sur ses épaules; cette volonté d'aider à tout prix, sans limites, peut entraîner une grande fatigue, une perte importante d'énergie sur le plan physique, psychologique et émotionnel.

Prenons pour exemple Rose, qui s'occupe depuis 10 ans de son conjoint dont la santé se détériore de plus en plus. Ou encore, Jean-Marc, qui, depuis qu'il est à la retraite, s'implique dans le bénévolat presque à plein temps : santé mentale, délinquance, soins palliatifs. Lucie, pour sa part, a un enfant handicapé qu'elle s'efforce de garder avec elle le plus longtemps possible, alors que Michel travaille dans un centre jeunesse et fait face à une clientèle de plus en plus souffrante et même violente.

### *Qui est le plus susceptible de souffrir d'usure de compassion ?*

La réponse est simple : ces quatre personnes, à des degrés divers. Comme toute personne qui a à cœur d'aider les autres et toutes celles qui sont très empathiques.

Lorsqu'on n'a pas l'habitude de penser à soi et qu'on est tout entier tourné vers le bien-être de l'autre, en oubliant le sien, on devient plus vulnérable à l'usure de compassion.

Il ne s'agit pas de penser à soi uniquement, mais de **ne pas oublier** de penser à soi ; penser à se garder fort et en santé nous permet de vivre et de continuer à faire ce que l'on aime, et c'est encore plus important si ce que l'on aime, c'est aider les autres.

### **Reconnaître ses propres symptômes**

Il nous faut donc être vigilants et apprendre à reconnaître nos propres symptômes auxquels nous devons porter une attention particulière; quels sont les symptômes, les signaux d'alarme qui nous sont propres et que nous ne devons pas ignorer ?



# Dossier spécial

## L'usure de compassion ou le burn-out de l'aidant (suite)



Les symptômes sont différents pour tous. Cependant, au cours des diverses formations que j'ai données un peu partout au Québec, certains symptômes ont été fréquemment mentionnés par les participants, autant par les proches aidants, les bénévoles que les intervenants, soit : le sentiment d'impuissance, la colère et l'irritabilité.

### Reconnaître les causes

Avant de penser même à se protéger de l'usure de compassion, avant de parler de prévention, il faut comprendre d'où cela vient, pourquoi cela peut nous arriver. Cela n'arrive pas parce qu'on est faible, parce qu'on s'y prend mal, ou parce qu'on fait quelque chose de mal; cela peut nous arriver simplement parce qu'on nous avons très à cœur d'aider les autres.

Il faut juste faire attention à la façon dont nous aidons les autres pour ne pas nous retrouver un beau jour totalement incapables d'aider qui que ce soit et encore moins de nous aider nous-mêmes!

L'usure de compassion peut être favorisée par diverses causes.

Par exemple, l'histoire familiale ou personnelle, des deuils, des traumatismes; le syndrome du sauveur; l'incapacité à faire des coupures entre le travail et la vie personnelle; ne pas avoir de vie personnelle; mal se connaître; ne pas aller chercher de l'aide.

### Apprendre à se protéger

Si les moyens de se protéger varient grandement et sont très personnels, il est quand même possible et intéressant de les regrouper sous quatre grands thèmes :

- Apprendre à se connaître, à s'apprécier, à se respecter et à se faire confiance.
- Reconnaître et écouter les signaux que notre corps nous lance.
- Reconnaître et respecter nos limites.
- Aller chercher de l'aide.

### Usure de compassion : une problématique en croissance?

Le manque de ressources, le vieillissement de la population, les lacunes du système de santé, entre autres, vont sans aucun doute entraîner un accroissement du nombre de proches aidants, alourdir la charge des intervenants et augmenter le recours aux bénévoles.

# Dossier spécial

## L'usure de compassion ou le burn-out de l'aidant (suite)



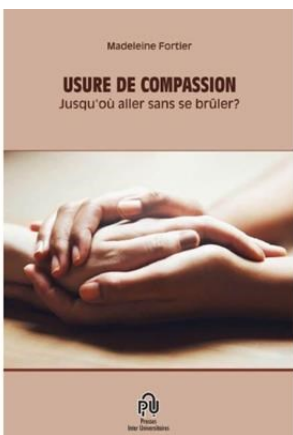
Par conséquent, il est fort possible que nous assistions à une recrudescence de problématiques liées à l'usure de compassion.

L'important est que chaque personne soit apte à observer et à reconnaître ses propres symptômes d'usure de compassion et qu'elle soit outillée pour s'aider avant d'aller trop loin. Que chacun devienne vigilant, pour lui-même et pour les autres.

Mieux encore, l'important est que nous apprenions à prendre soin de nous, dès maintenant, que nous développions des réflexes sains, que nous trouvions nos propres méthodes, moyens et outils pour prendre soin de nous avant de souffrir d'usure de compassion !

### Madeline Fortier

Conseillère, accompagnatrice et formatrice, j'ai vécu l'usure de compassion à la fois dans mon travail et aussi dans ma vie personnelle, comme proche aidante. Ayant pu comprendre et mettre des mots sur ce que je vivais, je partage depuis plusieurs années les outils et les stratégies que j'ai développés et utilisés dans un but de sensibilisation et de prévention de l'usure de compassion, pour que l'on puisse continuer à aider sans se brûler.



J'anime des ateliers et des conférences ateliers pour les intervenants, les conseillers, les proches aidants et les bénévoles.

J'ai écrit un livre sur l'usure de compassion, contenant, entre autres, 19 précieux témoignages, des outils et des réflexions, paru en avril 2018.

Pour en savoir plus sur mon livre et comment se le procurer : <https://www.accent-carriere.com/usure-de-compassion-jusqu-ou-aller-sans-se-bruler.html>

Pour en savoir plus sur mes conférences et formations sur l'usure de compassion pour les proches aidants, bénévoles et intervenants : <https://www.accent-carriere.com/formations-sur-mesure-pour-entreprises-et-organismes/usure-de-compassion-jusqu-ou-aller-sans-se-bruler.html>