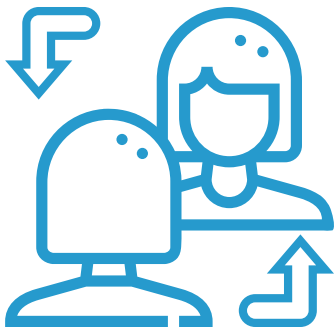




La Tension Empathique

Au cours des dernières années, nous avons constaté une augmentation du nombre de travailleurs-ses de la santé de première ligne qui déclarent vivre un épuisement professionnel, un traumatisme secondaire ou de la tension empathique. Bien que les recherches sur ce sujet portent principalement sur la communauté en général, ce phénomène se reflète également chez le personnel des établissements postsecondaires. Cette fiche d'information fournit des renseignements complémentaires à la séance sur la tension empathique de **Santé mentale sur le campus au travail**.



Pourquoi la fatigue de compassion est-elle remplacée par la tension empathique ?

L'expression « fatigue de compassion » a été créée à la fin des années 1990 pour refléter la préoccupation croissante des travailleurs-es de la santé exposés-es à des traumatismes induits. Au fil du temps, beaucoup ont remis en question la notion selon laquelle la compassion est une ressource épuisable. Tout comme l'amour, on a constaté que les humains ont une compassion illimitée. Cependant, sous la pression continue et l'exposition à leur propre traumatisme et à celui des autres, la capacité des humains à ressentir de l'empathie envers les autres peut être mise à rude épreuve. En fait, la capacité à ressentir de la compassion et l'empathie ont des voies neuronales différentes. La recherche indique également que le fait de puiser dans la compassion et d'apprendre à la développer et à l'exploiter est un élément clé pour surmonter cette tension. (Tend Academy, 2021)

Définitions communes

Ces termes sont souvent utilisés de manière interchangeable et peuvent être liés, mais il existe des différences fondamentales qu'il convient de reconnaître.

Tension empathique : La tension empathique est causée par l'exposition au stress professionnel à une intensité supérieure à la normale, en raison de facteurs tels que l'augmentation de la charge de travail, la diminution de l'autonomie clinique et la réduction du financement des ressources et du personnel. Elle touche souvent les personnes qui exercent des professions d'aide de première ligne, comme les infirmiers-ères, les travailleurs-ses sociaux-ales et le personnel paramédical. Elle entraîne un épuisement physique et émotionnel, ainsi qu'une diminution de la capacité d'empathie envers les personnes qu'ils ou elles aident ou qui traversent une expérience difficile. Cela peut avoir des conséquences non seulement pour la personne qui subit une tension empathique, mais aussi pour ceux et celles qu'elle essaie d'aider, car les personnes qui subissent une tension empathique peuvent ne pas

réagir suffisamment aux événements ou aux personnes qui cherchent du soutien ou du réconfort auprès d'elles.

Traumatisme secondaire ou traumatisme vicariant : Le changement de la vision du monde et des croyances qui résulte du fait d'entendre des individus ou des groupes partager leurs expériences traumatiques. Les individus ressentent souvent une peur, une anxiété et une inquiétude accrues au point d'avoir un impact sur leur vie quotidienne.

Épuisement professionnel : Bien que l'épuisement professionnel puisse être à l'origine de la tension empathique, qui se traduit par une baisse de motivation et un épuisement émotionnel et physique général dû aux facteurs de stress professionnels, la différence essentielle avec la tension empathique est qu'elle peut survenir dans n'importe quelle profession et n'est pas liée à l'exposition à un traumatisme. Contrairement au traumatisme vicariant et à la tension empathique, l'épuisement professionnel se résout généralement plus rapidement.

Facteurs pouvant conduire à la tension empathique :

Les contributions environnementales :



- Charges de travail lourdes et intenses
- Longues heures de travail
- Ressources limitées
- Absence de système de soutien émotionnel au travail
- Problèmes mondiaux : pandémie, guerre, actes de terrorisme.

Les caractéristiques personnelles :

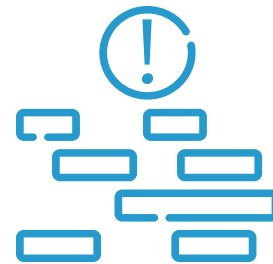


- Très empathique
- Antécédents personnels de traumatisme
- Stress personnel

Signes de la tension empathique

Développés par Christina Clarke, École de médecine Wake Forest

- Épuisement : Sentiment d'épuisement physique et émotionnel et manque d'énergie pour accomplir les tâches quotidiennes habituelles.
- Capacité réduite d'empathie/de sympathie
- Colère, irritabilité
- Augmentation de la consommation de substances
- Appréhension de travailler avec certains clients
- Manque de plaisir au travail
- Évitement : besoin de s'isoler de son entourage
- Anxiété exacerbée
- Hypersensibilité/insensibilité
- Difficulté à prendre des décisions simples
- Absentéisme : Incapacité à se motiver pour aller au travail et/ou sentiment d'être trop épuisé pour travailler.
- Impact sur la vie personnelle : incapacité à séparer le travail de la vie personnelle, ce qui fait que la charge émotionnelle du travail est ramenée à la maison. Cela peut avoir un impact sérieux sur les relations à la maison.



La sympathie consiste à comprendre une situation de votre propre point de vue.

L'empathie consiste à comprendre une situation du point de vue d'un autre individu et à comprendre la raison pour laquelle il vit les choses de cette manière.

Facteurs de protection

➤ **Nommer** : En nommant nos sentiments en tant que « tension empathique », nous pouvons commencer à comprendre les émotions sous-jacentes qu'elle suscite et y répondre. Nous devons nous permettre de reconnaître ce que nous vivons et, parfois, de ressentir les sentiments que nous éprouvons. Le refoulement des sentiments ne les fera pas disparaître. Ce n'est que lorsque nous reconnaissons notre propre expérience et que nous la nommons que nous pouvons commencer le voyage vers la guérison.

➤ **Valider** : Il est important de reconnaître nos sentiments et de leur accorder de l'importance sans les juger. En même temps, nous pouvons encourager nos collègues à se donner la permission d'exprimer leurs propres sentiments. Lorsqu'une personne s'exprime ouvertement, cela peut créer un environnement sûr pour que les autres puissent parler librement.

➤ **Avoir conscience du stress environnemental** : Prendre conscience de nos facteurs de stress environnementaux - bruit, lumières, environnement de travail général - peut jouer un rôle important dans la recherche de solutions. Une carte biophilique fournit une feuille de route pour l'aménagement de votre espace de travail. Il s'agit d'un concept de l'industrie du bâtiment qui met l'accent sur l'augmentation de la connectivité des occupants du bâtiment avec l'environnement naturel par le biais de la nature directe, de la nature indirecte et des conditions de l'espace et du lieu. Le mot « biophilie » a été introduit pour la première fois par Erich Fromm qui l'a défini comme « l'amour passionné de la vie et de tout ce qui est vivant, que ce soit une personne, une plante, une idée ou un groupe social ». Ces dernières années, un nombre croissant de recherches ont démontré que l'utilisation des principes de conception biophilique dans les espaces de travail peut avoir un impact positif sur l'humeur, la santé physique et la satisfaction générale.

➤ **Avoir un sentiment de contrôle au travail** : Même si nous n'avons pas la possibilité de contrôler tous les aspects de notre environnement de travail, il est important de se concentrer sur les aspects que vous pouvez influencer. Avoir plus de contrôle sur nos horaires, nos politiques administratives et la prévisibilité de notre charge de travail peut nous permettre d'avoir un plus grand sentiment d'autonomie sur notre travail. Les superviseurs-es sont encouragés-es à avoir une communication ouverte et transparente avec les membres du personnel.

➤ **Avoir un personnel solidaire** : Le développement d'une équipe collaborative et solidaire est grandement bénéfique non seulement pour créer un lieu de travail psychologiquement sûr, mais aussi pour combattre la tension empathique. Des objectifs clairs, une communication ouverte et un leadership fort sont autant de principes d'une équipe solidaire.

➤ **Avoir une charge de travail équilibrée** : Réduire l'exposition aux traumatismes permet d'atténuer la tension empathique. Le soutien social, l'élaboration de systèmes de triage qui permettent une approche plus équilibrée de l'attribution des cas et une communication ouverte entre les équipes sont quelques-unes des mesures qui permettront d'équilibrer la charge de travail.

➤ **Débriefage** : Les environnements au rythme effréné peuvent entraîner l'absence de débriefage régulier et de consultations avec le ou la superviseur-e et les collègues. Cependant, cela peut avoir un prix élevé pour notre propre santé mentale. Il est essentiel de prévoir des séances de débriefage régulières et une supervision de qualité, et de fournir des lignes directrices pour la réflexion.

➤ **Rediriger l'attention sur soi (autosoin)** : Les contraintes de temps existent toujours pour beaucoup d'entre nous - le travail, les études et même la vie sociale peuvent donner lieu à un emploi du temps très chargé pour les étudiants-es. Il est essentiel de s'assurer qu'il reste du temps pour prendre soin de soi (quelle qu'en soit la forme). Se promener, faire de l'exercice et méditer sont autant de moyens de prendre soin de soi. Un exemple de méditation est disponible [ici](#).

➤ **Travailler sur les limites personnelles et professionnelles** : qu'elles soient personnelles ou professionnelles, est un élément important de notre santé mentale. Si nous ne fixons pas de limites, nous pouvons éprouver du ressentiment, de la frustration et de la colère. Les étapes de base de la mise en place de limites comprennent la prise de conscience de ses propres limites et une communication claire et franche avec son entourage. La fixation de limites ne doit pas nécessairement être une confrontation et peut conduire à des relations plus ouvertes et positives.



➤ **Cultiver l'équanimité (calme mental) :** L'équanimité peut être définie comme un état mental calme ou une tendance dispositionnelle envers toutes les expériences ou tous les objets, indépendamment de leur origine ou de leur valence affective. Il n'existe pas de méthode magique pour trouver cet état. Parmi les éléments importants à prendre en compte, citons : commencer là où vous êtes et réfléchir à votre objectif principal, faire de petits pas et intégrer la notion d'équanimité dans votre pratique de la pleine conscience ou de la méditation. Il peut également être utile de commencer et de terminer votre journée par des activités qui vous ressourcent. Commencer votre journée par une méditation et terminer votre journée de travail par une promenade peuvent constituer des « balises » positives pour une journée stressante.

➤ **Pratiquer l'autocompassion :** Pour développer notre compassion envers les autres, nous devons commencer par faire preuve de compassion envers nous-mêmes. Il se peut que nous soyons plus critiques envers nous-mêmes et que nous nous parlions à nous-mêmes et à propos de nous-mêmes d'une manière plus dure qu'aux autres. Un simple pas en avant consiste à pratiquer un dialogue positif avec soi-même.

➤ **Aborder les douleurs et les traumatismes du passé :** Les personnes qui jouent un rôle d'aidant n'ont peut-être pas eu l'occasion de chercher un soutien pour aborder leurs propres traumatismes du passé. Pendant une crise, les sentiments qu'elles ont refoulés peuvent refaire surface s'ils ne sont pas abordés.

➤ **Limiter les médias sociaux :** Des recherches ont montré que limiter notre exposition aux médias sociaux peut avoir un impact positif sur notre santé mentale. Vous pouvez envisager de supprimer des applications ou d'utiliser des paramètres pour limiter le temps que vous y passez.

➤ **Demander de l'aide :** Il est important pour nous de normaliser le comportement de recherche d'aide. Faites appel à des soutiens informels et formels dans votre région ou contactez votre programme d'aide aux employés. Pour un soutien supplémentaire, votre filiale locale de l'Association canadienne pour la santé mentale peut être un bon point de départ.

Références:

Desbordes, G., Gard, T., Hoge, E.A. et al. Moving Beyond Mindfulness: Defining Equanimity as an Outcome Measure in Meditation and Contemplative Research. *Mindfulness* 6, 356–372 (2015). <https://doi.org/10.1007/s12671-013-0269-8>

Guerra, Dan (2015) From Stressed to Centred.

Highlights from Webinar on [Avoiding Compassion Fatigue](#) | Attend, Engage, Invest (wordpress.com).

Kisling, J. (2020, April 20). The difference between empathy and sympathy. *Psychiatric Medical Care*. Retrieved June 15, 2022, from <https://www.psychmc.com/articles/empathy-vs-sympathy#:~:text=Sympathy%20involves%20understanding%20from%20your,understand%20and%20provide%20healthier%20options>.

Pearlman, L. A., & Saakvitne, K. W. (1995). *Trauma and the therapist: Countertransference and vicarious traumatization in psychotherapy with incest survivors*. W W Norton & Co.

[Why It Is Time to Stop Using "Compassion Fatigue" | TEND \(tendacademy.ca\)](#);

<https://www.healthing.ca/news/industry-news/policy-government/compassion-fatigue-healthcare-workers/>