



Association pour l'Accompagnement Psychologique
des Personnes confrontées à une maladie grave
de leurs Proches et des Soignants

avenue de Tervuren 215 / 14 - 1150 BRUXELLES
tel./fax : 02 735 16 97
canceretpsy@skynet.be - www.canceretpsy.be

APPRENDRE ET PRENDRE LA LIBERTE DE S'EXPRIMER

LA « FATIGUE DE COMPASSION »
par Hélène MANSEAU et Elaine LAPIERRE, de la revue
FRONTIERES

SE PARLER, S'ENTENDRE : UNE FORMATION POUR L'EQUIPE
par Anne-Marie RISACK, psychothérapeute.

ECOUTER LA DOULEUR ET LE STRESS
par Benoît de COSTER, psychothérapeute.

Tiré à part du "JOURNAL de CANCER ET PSYCHOLOGIE"
n°30 – 1er trimestre 1999

avec le soutien de la Commission Communautaire Française
de la Région de Bruxelles Capitale

INTRODUCTION

Parler, écouter, s'entendre, dialoguer, communiquer, accompagner....

Éprouver colère et tristesse, déprimer, rager....

Éprouver joie, sérénité, bonheur....

Rire....

Le « stress » fait partie intégrante de la vie. Il n'est pas de situation réclamant énergie, tension, attention, concentration, sensation, action qui ne nécessite un stress, même léger. Ce qui est vrai pour la vie courante est évidemment accru dans les situations de crise. Souvent, dans la vie relationnelle (couple, amitiés, famille), dans la vie de loisirs, dans la vie professionnelle, nous connaissons des moments requérant cette capacité à mobiliser une énergie suffisante pour agir, donc à nous « stresser ». Cependant, comme dans tout effort physique, nous devons récupérer, compenser. Et c'est là que les conditions de cette récupération deviennent particulièrement importantes, c'est là également que les difficultés peuvent apparaître

Toutes les situations de stress consomment de l'énergie, une énergie vitale dont il est actuellement reconnu qu'elle ne se renouvelle pas quand elle est complètement sollicitée (processus de vieillissement, fatigue, usures...). Cela ne ferme cependant pas les possibilités de régénération. Il ne s'agit pas de revenir en arrière et de récupérer l'énergie vitale utilisée mais de diminuer l'état de stress - qui permet de se « re-stresser » en fait. Toutes les observations de sujets soumis à des traumatismes violents ou à des stress récurrents et intenses, maintenus à un haut niveau, vérifient ces processus et permettent d'en explorer les effets à court et à long terme. Ces « stress récurrents et intenses », sont le plus souvent le cas des professionnels confrontés à des situations critiques, ce qui nécessite en plus d'une grande compétence technique, une grande disponibilité, une grande capacité d'écoute, d'empathie, de compassion. C'est le cas des équipes de secours lors de catastrophes naturelles et autres, des services de médecine d'urgence, des services de médecine à pathologie lourde, des situations de conflit manifeste et latent en travail social et psychiatrique à risque, du travail carcéral, des situations de guerre. On en arrive alors à ce qu'on appelle les « **stress cumulatifs** », le « **burn out des soignants** » (surtout infirmiers) et la « **fatigue de compassion** ». *(Ce dernier concept est utilisé lors d'une table ronde télévisée, rassemblant des spécialistes américains de la question et dont nous publions le compte-rendu réalisé par Hélène Manseau et Elaine Lapierre, collaboratrices de la revue « Frontières », de l'Université du Québec à Montréal)*

Le déni, utile et sain quand il protège d'un choc trop important, devient nocif quand il est choisi comme mode de réponse privilégié et qu'il empêche la vie. Pas question donc, pour s'en sortir, de se « blinder » en permanence, même si c'est une réponse naturelle et