

LA TENSION EMPATHIQUE

Un risque professionnel dans les professions d'aide

Le rôle de certains aidants évolue et s'élargit en fonction des besoins émotionnels, cognitifs et comportementaux croissants des personnes qui en ont besoin. Ils doivent souvent répondre à des crises émotionnelles et comportementales dans le cadre de leur travail et entendre parler des traumatismes auxquels les personnes sont confrontées. Par conséquent, les personnes qui travaillent avec des populations vulnérables sont plus exposées aux risques professionnels, tels que la tension empathique.

QU'EST-CE QUE LA TENSION EMPATHIQUE ?

La tension empathique est causée par l'empathie. Il s'agit de la conséquence naturelle du stress résultant des soins et de l'aide apportés à des personnes traumatisées ou souffrantes. Il s'agit d'un épuisement émotionnel et physique profond qui survient lorsque les aidants ne peuvent pas se ressourcer et se régénérer. La tension empathique affecte les personnes les plus attentionnées et a été décrite comme "le coût de la prise en charge" d'autres personnes souffrant de douleurs émotionnelles.

SIGNES PRÉCURSEURS

Une reconnaissance et une intervention précoces sont importantes ; sans intervention, la tension empathique peut avoir un impact négatif sur le fonctionnement personnel, social et professionnel et augmenter le risque d'épuisement professionnel et d'autres problèmes de santé mentale.

Professionnel

COMPORTEMENTAL

- Absentéisme
- Arrivée tardive
- Irresponsabilité générale

PERFORMANCE

- Baisse de la qualité du travail
- Faible motivation
- Oubli

RELATIONNEL

- Détachement ou retrait
- Impatience
- Mauvaise communication

MORAL

- Baisse de confiance
- Apathie
- Perte d'intérêt

Personnel

PHYSIQUE

- Maux de tête
- Fatigue
- Hypertension

ÉMOTIONNEL

- Anxiété
- Perte de contrôle
- Détresse

COGNITIF

- Pessimisme
- Diminution de la concentration
- Pensées indésirables ou intrusives

SPIRITUEL

- Perte de but ou de sens
- Remise en question du bien dans le monde

RELATIONNEL

- Retrait ou isolement des proches
- Méfiance à l'égard des proches

COMPORTEMENTAL

- Plus irritable
- Facile à surprendre
- Négligence à l'égard des soins personnels

Le travail d'aide exige des personnes de diverses professions qu'elles ouvrent leur cœur et leur esprit à ceux avec lesquels elles travaillent. Malheureusement, c'est ce processus même qui rend ces travailleurs vulnérables et les rend susceptibles d'être profondément affectés par leur travail, alors qu'il s'agit d'une compétence essentielle à maintenir pour être efficace, éthique et compatissant.

FACTEURS DE PROTECTION

- Discuter ouvertement et reconnaître les tensions empathiques sur le lieu de travail.
- Des périodes de contrôle et des séances de débriefing régulières.
- Des limites personnelles, professionnelles et émotionnelles entre le travail et la maison.
- Un réseau de soutien solide (professionnel et personnel)
- Contacts réguliers avec les amis et les proches et participation à des passe-temps et à des centres d'intérêt particuliers
- Priorité à la prise en charge de soi, y compris la pratique de techniques de pleine conscience.
- Une communauté de soutien

FACTEURS DE RISQUE

- Expériences traumatisantes antérieures
- Isolement social, tant dans la vie personnelle que professionnelle
- Éviter les sentiments, se retirer ou rejeter la faute sur les autres dans les situations stressantes
- Difficulté à exprimer ses sentiments
- Manque de préparation, d'orientation, de formation et de supervision dans le travail
- Exposition constante et intense aux traumatismes, avec peu ou pas de variations dans les tâches professionnelles
- Absence d'un processus efficace et encourageant pour discuter du contenu traumatique du travail

On peut observer des niveaux plus élevés de tension empathique chez les personnes qui s'occupent d'individus ayant subi des traumatismes et qui sont témoins des coûts sociaux, comportementaux et scolaires de ces traumatismes.

Conseils pour gérer la tension empathique



Concentrez-vous sur des choix sains

Préservez votre santé physique, mentale et spirituelle en adoptant des habitudes saines (alimentation, exercice physique, repos, sorties en plein air). Efforcez-vous de bien dormir et de bien manger. Buvez suffisamment pour rester hydraté.



Pratiquez l'autocompassion

Soyez bienveillant envers vous-même, remarquez vos pensées et vos émotions sans les juger, et adoptez une perspective plus large en les mettant en perspective, en comprenant que vous êtes un être humain et que vous n'êtes pas parfait. Concentrez-vous sur les choses que vous contrôlez et essayez de remarquer et de célébrer les succès, petits et grands.



Restez ancré

Lorsque vous vous sentez dépassé, essayez de vous ancrer en utilisant vos sens (ce que vous voyez, entendez, touchez, sentez ou goûtez) pour être dans le moment présent.



Rappelez-vous qu'il est possible de dire NON

Les problèmes sont inévitables lorsque nous n'avons pas de limites suffisantes et que nous nous sacrifions pour prendre soin des autres. Il n'y a pas de mal à dire non. Honorez vos propres besoins.



Éviter les réactions d'adaptation inutiles

Essayez d'éviter d'augmenter votre consommation d'alcool et d'autres drogues. Bien que ces substances puissent vous aider à gérer les sentiments à court terme, elles peuvent également entraîner une dépendance et vous empêcher d'aborder les questions sur lesquelles vous avez le contrôle.



Prenez le temps de vous occuper de vous

Vous devez d'abord prendre soin de vous et permettre aux autres de s'occuper de vous, afin de pouvoir donner le meilleur de vous-même en prenant soin des autres. Faites vos exercices quotidiens d'étirement et de respiration. Consacrez du temps à vous-même chaque jour, quelle qu'en soit la durée.

Pour un soutien supplémentaire

Vous pouvez trouver du soutien auprès de votre employeur. Les employés ont accès à de nombreux soutiens, dont un programme d'aide aux employés, qui offre des conseils à court terme et des références. De même, votre autorité sanitaire peut disposer d'une variété de services allant de l'auto-conseil à la consultation individuelle ou de groupe.

Obligation de signalement

Toute personne a la responsabilité légale de signaler les cas présumés de maltraitance et de négligence à l'égard des enfants et des adolescents. La maltraitance et la négligence peuvent prendre de nombreuses formes, y compris la maltraitance physique, la maltraitance émotionnelle, la maltraitance sexuelle et la négligence. Cette obligation permet de garantir la sécurité et le bien-être de nos enfants. Pour signaler une suspicion de maltraitance ou de négligence à l'égard d'un enfant à NL, appelez le numéro gratuit 1-833-552-2368.

Pour en savoir plus, visiter notre site:
www.DECYDE.ca/fr/

Références

1. Canadian Medical Association. (2020, December 8). Physical Wellness Hub. empathic strain: Signs, symptoms and how to cope. Canadian Medical Association. <https://www.cma.ca/physician-wellness-hub/content/compassion-fatigue>
2. Centre for Addiction and Mental Health (n.d.). Is there a cost to protecting, caring for and saving others? Beware of empathic strain. <https://www.camh.ca/en/camh-news-and-stories/is-there-a-cost-to-protecting-caring-for-and-saving-others-beware-of-compassion-fatigue>
3. Power (2020). empathic strain. Science Direct.
4. Hupe and Stevenson(2019) Teachers' intentions to report suspected child abuse: the influence of empathic strain, Journal of Child Custody.
5. Oberg, Carrol and Macmahon (2023) empathic strain and secondary traumatic stress in teachers, Frontiers.