

L'USURE DE COMPASSION: UNE ÉQUATION POSSIBLE À MON ÉPUISEMENT

L'épuisement

Une fatigue extrême provenant d'une demande excessive d'énergie, et provoquée par une surcharge physique, psychologique, émotionnelle, sociale etc.

L'usure de compassion

Une forme d'épuisement, affectant spécifiquement les personnes qui côtoient régulièrement la souffrance humaine, dans leur vie personnelle et/ou professionnelle.



LES SYMPTÔMES DE SA PRÉSENCE

- Une hypersensibilité face à la souffrance de l'autre, à la violence ou à l'injustice ressentie quotidiennement;
- Un sentiment d'impuissance et de manque d'énergie vitale nécessaire pour accompagner, soutenir, aider;
- Une impression de débordement pouvant mener au détachement et à l'incapacité à compatir « encore » devant la souffrance d'autrui.
- Sentiment constant d'être en déséquilibre, sans réussir à trouver un point d'appui suffisant pour prendre un temps de recul.

L'EXPRESSION DE SES SYMPTÔMES

- Je suis à fleur de peau, je réagis avec plus d'intensité qu'à l'habitude et me culpabilise;
- Je multiplie les conflits;
- J'ai l'impression que tout est montagne, je manque de repos et de temps pour moi;
- Malgré mon entourage, je me sens seule pour affronter mes défis de personnes proches aidantes ;
- Je doute de tout : mes capacités, mes décisions, mon identité...;
- J'ai l'impression que plus rien de me touche.

PAROLES DE PROCHES AIDANTES :

« Je me sentais vide, impuissante, plus bonne à rien! Prendre soin de moi est devenue une nécessité »

« Mon proche est malheureux, cela me rend malheureuse. Je ne sais pas comment faire autrement, je veux tellement son bien. »

« Je ne me sens pas supportée et de tout façon, mon proche refuse l'aide des autres personnes. »

« Les tâches pour mon proche s'additionnent. Depuis 2 ans, notre vie a tant changée, je n'ai même pas eu le temps de prendre un recul. »

Résultat possible à mon épuisement

ACCUMULATION DES
RESPONSABILITÉS
LIÉES À LA
PROCHE AIDANCE



AUTRES
FACTEURS
D'ÉPUISEMENT



DÉSÉQUILIBRE

L'USURE DE COMPASSION: UNE ÉQUATION POSSIBLE À MON ÉPUISEMENT

ACCOMPAGNER AUTREMENT?

Ouverture

Ai-je envisagé d'autres manières d'aider? La proche aideance, est-ce « **tout ou rien** » ?

Réalisme

Au delà de toute bonne volonté, l'épuisement croissant me permettra t-il d'être encore là dans X mois / année?

Choix et croyances

Est-ce un problème pour moi de faire un choix? Si oui, certaines croyances pourraient-elles m'empêcher de m'affirmer?

Par exemple :

« JE SUIS SON PÈRE, C'EST MA RESPONSABILITÉ D'ASSUMER SON BIEN-ÊTRE! »

« EN TANT QUE GRANDE SŒUR JE ME DOIS D'ÊTRE LÀ POUR MON FRÈRE, J'AI GRANDI AVEC LUI. JE LE CONNAIS MIEUX QUE PERSONNE ET IL ME FAIT CONFIANCE. »

« SA SOUFFRANCE EST TELLEMENT GRANDE JE N'AI PAS LE DROIT DE ME PLAINDRE. »

CHEMINEMENT VERS L'AUTOBIENVEILLANCE

Je me questionne

- Quels sont les signes qui m'indiquent que je dépasse MES limites? Inconfort? Intolérance? Insomnie? Tristesse?
- Comment je me sens avec l'idée que la souffrance de mon proche est parfois inévitable?
- Est-ce que je m'accorde le droit de me questionner sur la façon dont je souhaite m'impliquer auprès de mon proche?
- Est-ce que je me donne le droit à l'erreur?
- Est-ce que je me donne du temps pour me questionner sur mon implication et mon rôle de personne proche aidante?

Mes réponses me transforment

- **J'OSE** nommer mes besoins et mes limites (à moi d'abord, aux personnes de confiance ensuite) ;
- Je **DOSE** mon contact avec la souffrance en choisissant parfois de partager le fardeau et d'éviter certains stimuli (journaux, nouvelles, etc.);
- Je prends un **PAS DE RECUL** et je mets en place des services pour vivre mon rôle de proche aideance autrement;
- Je **CHOISIS** mes batailles et je **DÉVELOPPE** le réflexe de demander de l'aide ;
- Je **PARTAGE** mon vécu avec une ou des personnes de confiance;
- Je me **FÉLICITE** pour tous les gestes qui me ramènent à moi, à mon bien-être.

« Le corps a besoin de repos, l'esprit a besoin de paix, et le cœur a besoin de joie. »

Auteur (perspicace) inconnu

Le mot *bienveillance* vient du latin benevolentia: bien vouloir. La volentia suppose que la bienveillance est le fruit d'une décision, d'une volonté consciente . Prendre la décision de devenir mon ou ma meilleure amie c'est de L'AUTOBIENVEILLANCE!