

# 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 au sort 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.

## L'EXPRESSION DE CES SYMPTÔMES

- Je manque de repos et de temps pour moi;
- Je me sens seule pour affronter mes défis de personne proche aidante;
- Je multiplie les conflits;
- Je doute de tout : mes capacités, mes décisions, mon identité...;
- Je me sens intolérante et me culpabilise;
- J'ai l'impression que plus rien ne 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. »

ACCUMULATION DES  
RESPONSABILITÉS  
LIÉES À LA  
PROCHE AIDANCE



AUTRES  
FACTEURS  
D'ÉPUISEMENT



DÉSÉQUILIBRE



L'Antr'  
Aidant

Semer • S'allier • Humaniser

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

## ACCOMPAGNER AUTREMENT?

### Ouverture

Ai-je envisagé d'autres manières d'aider? La proche aidance, 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?

### Choix et croyances

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

Par exemples :

«SI JE SUIS  
FORTE, JE  
PEUX TOUT  
FAIRE !

UN HOMME N'A  
PAS BESOIN  
D'EXPRIMER  
SES ÉMOTIONS

UN ENFANT A  
L'OBLIGATION  
D'ACCUEILLIR  
SON PARENT

## 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 me donne 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 aidance autrement;
- 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!