

La fatigue de compassion

Quand la souffrance des
patient.e.s devient celle de
l'intervenant.e



Pour citer cette infographie: Lavoie-Simard, R. (2022, 7 avril). La fatigue de compassion : quand la souffrance du.de la patient.e devient celle de l'intervenant.e. Unité de recherche et d'intervention sur le TRAUMA et le CoupLE, Université du Québec à Montréal.

*« Comment peux-tu garder
le sourire malgré toutes les
horreurs auxquelles tu assistes? »*

souvent entendu par les
intervenant.e.s de première ligne
surexposé.e.s à la détresse humaine:

Le corps policier, médecins,
travailleur.euse.s sociaux.ales,
ambulancier.ère.s,
pompiér.ère.s,
infirmier.ère.s, etc.

*L'empathie nécessaire
pour ces professions peut rendre
l'aidant.e susceptible de vivre une
fatigue de compassion.*

Les symptômes incorporent ceux
de l'épuisement professionnel et
du choc post-traumatique. C'est un
risque encouru par les
intervenants.e.s à la suite
d'échanges avec des
patient.e.s survivant.e.s
de traumas.

Des exemples de
symptômes sont :

de l'épuisement, de
l'anxiété, de la peur ,
de la colère, des pensées
intrusives, un changement
d'humeur et de
comportements, de la
détresse.

**La fatigue de
compassion peut avoir de
lourdes conséquences pour les
travailleur.euse.s.**

**Leur santé physique et mentale
est atteinte, pouvant mener à de
la dépression ou même à
terminer leur carrière de
façon précoce.**

**Quelques solutions
pour s'aider:**

- **s'informer** sur le sujet et les ressources offertes.
- Avoir de **saines habitudes de vie** (alimentation, exercice, sommeil)
- **identifier ses émotions et ses traumas**
- **personnaliser son environnement de travail**

**Quelques solutions
pour s'aider:**

- s'offrir des moments de
réconfort
- entretenir un **bon réseau de
soutien**
- **Consulter un.e
professionnel.le spécialisé.e
auprès des intervenant.e.s de
première ligne**

À toi, cher.ère
collègue de première
ligne,

Tu es IMPORTANT.E.

Pense à toi.