

Souffrances psychiques des accompagnés et souffrances psychiques des accompagnants : Quels liens ? Quelle prévention ?

Kamal MOHTADI – Psychologue sur la plateforme MNA HDG Institut Don Bosco

Mélanie GALLE-TESSONNEAU – Psychologue au service MAA, CDEF Gironde

Introduction

Qu'en est-il de l'impact de la santé psychique des jeunes sur la nôtre ?

*Comment le collectif, le travail pluridisciplinaire, peut nous aider à
prévenir la santé de tous et à agir pour la santé de chacun ?*

Le constat

- Le travail d'accompagnement médico-psycho-social des MNA est un travail passionnant, stimulant et **ENRICHISSANT**, mais ...
 - Confrontation à la **souffrance humaine et aux récits traumatiques** et nous expose à la
 - Nécessité **d'implication, de compassion, d'empathie**
 - Invitation parfois à **l'identification par miroir..**
- Autant de **facteurs protecteurs** que de **facteurs de risques** pour notre santé mentale. Ce n'est pas une fatalité mais c'est une REALITE.

Or, comment prendre soin des autres si nous ne prenons pas soin de nous (responsabilité individuel) ?

Comment prendre soin des autres si d'autres ne prennent pas soin de nous (responsabilité collective) ?

Plan

- I. Concepts et définitions : Stress , Burn-Out, Traumatisme Vicariant, Fatigue de compassion
- II. Mécanismes sous-jacents
- III. Facteurs de Protection – Quelle Prévention ?

Concepts et Définitions

- Le Stress au Travail chez les professionnels de la relation d'aide
- Le Burn-Out
- Le Traumatisme Vicariant (TV)
- La Fatigue de Compassion (FC)

Le Stress au Travail

« (...) maladie de l'idéal professionnel, qui pousse les gens à ressentir massivement leur travail au-delà quelque fois de leurs possibilités. Aussi, à certains moments, cela les amène à des situation dépressives, lorsque justement ils ne peuvent plus investir la relation d'aide ».
(Pagès, 1989)

« ...déséquilibre entre la perception qu'une personne a des contraintes que lui imposent son environnement et la perception qu'elle a de ses propres ressources pour y faire face. » (Niederberger, 2019)

Le Burn-Out

Signes :

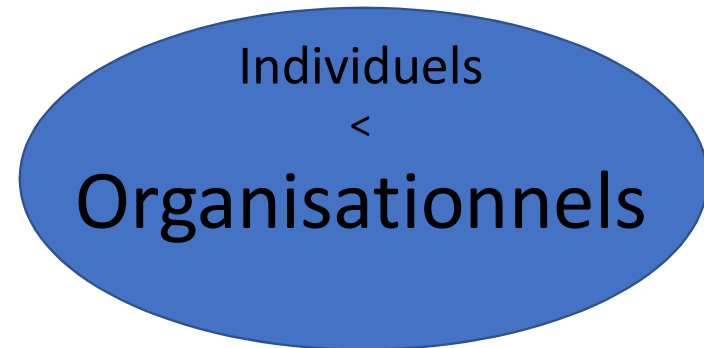
- **épuisement physique**, moral et émotionnel en lien avec un stress chronique et un sentiment de frustration associé
- déshumanisation de la relation à l'autre
- sentiment d'échec professionnel

L'effondrement est d'abord physique : c'est le corps qui lâche... le tableau anxio-dépressif est une conséquence.

Quelques signes avant-coureurs :

- sur-adaptation ou le contraire, absentéisme
- isolement, irritabilité, baisse de l'attention...

Facteurs :



Le concept de Burn-Out est-il suffisant ?

BURN OUT	TRAUMA VICARIANT	FATIGUE DE COMPASSION
Pas toujours d'altération des croyances sur le monde (Zawieja, 2012)	Altèrent en profondeur les croyances sur soi, les autres, le monde	
Très lié aux conditions de travail		Un peu lié aux conditions de travail
Peut toucher tous les travailleurs quelque soit le secteur d'activité	Lié à l'essence même du travail de la relation d'aide	
	Lié au matériel traumatique	
Développement du processus insidieux		Développement du processus insidieux Peut évoluer en Burn-out

Le Trauma Vicariant (TV)

- Etat de stress post-traumatique mais lié à un évènement vécu de manière indirecte

A4 : le sujet expérimente de façon répétée ou extrême dans le cadre professionnel des détails aversifs d'évènements traumatiques.” (DSM-5)

- Le TV est un processus (Mc Cann et Pearlman, 1990) :
 - cumulatif par lequel **le soignant se trouve transformé** de par son **engagement empathique** avec le matériel traumatique des patients
 - de **modification de son cadre de référence** personnel, de ses valeurs, de sa vision du monde
 - de transformation graduelle qui s'installe progressivement tout au long de la pratique professionnelle auprès de victimes
 - la **survenue peut être brutale**, après que le professionnel a puisé dans ses « dernières ressources ».

Le Trauma Vicariant (TV)

Quelques signes :

- **Images intrusives et Cauchemars** : *“Depuis cette séance, j’ai des images intrusives de son accident qui s’imposent à mon esprit”*
- **Sentiment de sécurité personnelle ébranlé** avec **état d’alerte constant** : *“ Je sursaute d’un rien et j’ai de la difficulté à dormir ” ; “Je manque de concentration, car cela me trotte sans cesse dans la tête” ; “ Je suis tout le temps irritable, sur la défensive ”*
- Expériences de reviviscences, dissociation
- **Evitement** : *“Je suis plus craintive en bateau depuis ce patient qui a perdu son père noyé” ; “Je suis plus stricte avec ma fille depuis ce poste auprès des victimes de viol” ; - Engourdissement (ou anesthésie) émotionnel(le),*
- **Sentiment de « déconnexion »** ou de détachement vis-à-vis des proches,
- Discours de plus en plus marqué par le **cynisme**,
- Apparition d’**affects dépressifs**,
- Recours fréquent aux conduites addictives (alcoolisation, prise de médicaments et/ou de toxiques, etc.).

(Stamm, Verra, Pearlman & Giller, 2002)

La Fatigue de Compassion

- Signes :

Symptômes physiques : épuisement physique, plaintes somatiques diverses comme des troubles gastro-intestinaux, des troubles du sommeil, des maux de tête).

Symptômes émotionnels comme l'irritabilité, l'anxiété, la dépression, la culpabilité et le sentiment d'impuissance.

Symptômes comportementaux comme l'absentéisme, les troubles d'usage de toxiques, la négligence, l'agressivité.

Symptômes interpersonnels comme le retrait, l'isolement.

Symptômes « d'attitudes » comme le cynisme, l'insensibilité, le pessimisme, la déshumanisation des patients, la perte de plaisir au travail.

S'accompagne souvent de **remises en question douloureuses de notre vision des choses et de notre spiritualité.**

Pas de reviviscences.

La Fatigue de Compassion

Illustration clinique :

« J'ai l'impression de ne plus avoir de frontière vis-à-vis des autres, tout m'affecte »

« Je suis maintenant incapable de regarder les nouvelles télévisées ou de voir des films d'action »

« Je suis devenu cynique et amer à l'égard de la nature humaine ; Je me sens insensible à ce que les autres vivent »

« Moi qui aimais tant ce métier, j'ai totalement perdu la vocation ; Je ne pense plus que je puisse faire une différence »

La Fatigue de Compassion

Les conséquences :

- Pour le professionnel : à court terme mais également à moyen et long terme...
- Pour les usagers, le service, la société...

Les mécanismes en jeu

- Perte de distance (au-delà de l'empathie...)
- Répétition des récits de trauma avec des détails parfois morbides
- Mimétisme et neurones miroirs
- Complexe du « sauveur » ou de « superman »
- Développement d'une peur (contagion)
- Remise en question de nos convictions, de nos croyances (suis-je fais pour ce métier ?...)

Les facteurs aggravants

- Liés au travail
 - La population accueillie avec son lot de détresse, de vulnérabilité et parfois proche de situations personnelles...
 - Le climat de travail conflictuel avec les collègues. Un manque de soutien de leur part
 - Les éléments organisationnels du travail: surcharge de travail, horaires décalés, l'isolement,...
 - Le manque d'autonomie (absence de choix, de prises d'initiatives,...)

Les facteurs aggravants

- Liés à soi
 - La personnalité (le coping)
 - Les diverses fragilités passées et présentes
 - La qualité de vie hors travail
 - Le mode relationnel avec les jeunes, avec ses collègues de travail
 - Le sentiment d'isolement
 - Le besoin de formation
 - Les attentes personnelles, les rêves,...

Phénomènes anticipatoires

- Je ne montre pas mes émotions (envie de pleurer, crier,...)
- Hypersensibilité et irritabilité (à la moindre contrariété)
- Peur de faire mal les choses, de blesser ou de mal interpréter
- Distanciation avec les jeunes comme avec ses collègues
- De l'agressivité (traduit notre impuissance)
- Manifestations somatiques (maux de ventre, de tête,...)
- Difficultés d'attention
- Fatigue excessive
- Perte de motivation
- Pessimisme

Les facteurs de protection= Besoins

- Individuels
 - S'écouter, écouter sa fatigue, écouter son corps (relaxation, sophrologie,...)
 - Etre en accord avec les injonctions institutionnelles
 - Prendre soin de son hygiène de vie: sport, s'aérer l'esprit
 - Avoir une vie sociale riche
 - Savoir ne rien faire...!

Les facteurs de protection= Besoins

- En collectif
 - Echanger avec ses collègues
 - Supervision, analyse des pratiques sont nécessaire pour une prise de distance, réajuster sa pratique, sa posture et faciliter la compréhension des situations
 - Accepter le caractère inévitable inhérent à notre population
 - Etaler sur le temps les rencontres difficiles
 - Evaluer et réévaluer les « urgences »
 - Favoriser une communication efficiente
 - La formation
 - Avoir recours à un tiers et ne pas rester seul face à du matériel traumatique nous affectant (débriefing, personne ressource,...)

CONCLUSION

Notion de satisfaction de compassion:

« Habilité à recevoir une gratification dans l'action de prendre soin d'autrui »

Notion de transformation de soi de manière positive par la résilience du jeune

Prendre soin de l'autre nécessite de prendre soin de soi...

Un petit questionnaire ??...

Questionnaire de capacités à prendre soin de soi en milieu de travail (Kathy R. Figley, 2003)

1. Est-ce que je prends une pause tous les midis et la consacre à autre chose qu'au travail?
2. Est-ce que je travaille pendant un nombre d'heures raisonnable?
3. Est-ce que je prévois tous les jours un moment pour souffler et réévaluer mes priorités?
4. Est-ce que mon bureau n'est pas encombré de désordre?
5. Est-ce que je dispose de suffisamment d'éclairage et d'air pur?
6. Est-ce que je délègue du travail pour avoir un peu de temps libre et permettre aux autres de s'assumer?

Questionnaire de capacités à prendre soin de soi en milieu de travail (Kathy R. Figley, 2003)

- 7. Est-ce que ma famille ou mes amis respectent mon temps de travail?
- 8. Si non, leur ai-je demandé de le faire?
- 9. Est-ce que je dispose de plages horaires durant lesquelles aucune distraction ou interruption ne vient me déranger?
- 10. Est-ce que je dispose d'un panneau «Ne pas déranger»?
- 11. Est-ce que j'ai prévu dans mon horaire des moments précis pour répondre aux appels et vérifier mes courriels ?
- 12. Ai-je cessé d'entreprendre plus que je n'en peux faire?
- 13. Est-ce que je bois assez d'eau en travaillant?

Questionnaire de capacités à prendre soin de soi en milieu de travail (Kathy R. Figley, 2003)

14. Est-ce que j'ai des chaussures confortables ou des chaussons que je porte quand je suis à mon bureau?

15. Est-ce que je prévois des temps d'arrêt (vacances, maladie) pour prendre soin de moi?

16. Ai-je quelqu'un avec qui parler de ma vie professionnelle?

17. Est-ce que je dispose mon bureau de manière à le rendre confortable(musique ou autres sons, arômes, œuvres d'art) ?

18. Est-ce que j'accepte des engagements et le regrette par la suite?

? Si, au total, vous avez répondu OUI moins de 10 fois et NON plus de 8 fois, cela signifie que les normes de bien-être personnel sont négligées.

Merci de votre attention...

... Et prenez soin de vous...