



Co-funded by
the European Union



Bien vieillir WP3/

A1

Activité 2

Module 6 : La fatigue de la compassion et l'importance
de prendre soin de soi

Institut du développement (IoD)

Plan de leçon 1 : Comprendre la fatigue de compassion Modèle d'activité
individuelle/en petit groupe



Vue d'ensemble du module

Ce module permet aux soignants d'acquérir une connaissance approfondie de la fatigue de compassion, y compris sa définition, ses symptômes, ses facteurs de risque et ses effets sur les aspects personnels et professionnels de leur vie. Grâce à des activités expérientielles, les aidants apprendront à identifier les signes de l'usure de compassion, à réfléchir sur leurs propres expériences et à reconnaître l'importance de la conscience de soi dans la gestion des responsabilités d'aidant. Le module vise à sensibiliser et à développer les connaissances, en donnant aux aidants les moyens de reconnaître rapidement l'apparition de la fatigue de compassion et de prendre des mesures proactives pour en atténuer l'impact. À la fin de cette leçon, les participants sauront clairement ce qu'est l'usure de compassion, en quoi elle diffère de l'épuisement professionnel et pourquoi il est essentiel de la comprendre pour assurer leur bien-être et leur efficacité dans leur rôle d'aidant.

Objectif :

Sensibiliser les soignants au concept de la fatigue de compassion, y compris sa définition, ses symptômes, ses facteurs de risque et son impact, et promouvoir la conscience de soi, l'autocompassion et le dépistage précoce de la fatigue de compassion.

Durée de l'activité : 60 minutes au total (incluant toutes les activités)

Activités :

1. Introduction à la fatigue de compassion (12 minutes)
2. Exercice expérientiel sur la reconnaissance de la fatigue de compassion (12 minutes)
3. Discussion sur les facteurs de risque (18 minutes)
4. Analyse d'une étude de cas (18 minutes)

Matériel nécessaire :

Pour l'activité 1 : lien vidéo, tableau blanc,

marqueurs. Pour l'activité 2 : Fiche de contrôle des

symptômes Pour l'activité 3 : Diapositives de la

présentation.



Pour l'activité 4 : journaux de réflexion, stylos.

Résultats de l'apprentissage :

À l'issue de cette leçon, les participants pourront :

- Comprendre le concept de fatigue compassionnelle et ses symptômes.
- Identifier les facteurs de risque communs de l'usure de la compassion.
- Réfléchir aux expériences personnelles et reconnaître l'importance de la compassion personnelle dans la gestion des responsabilités d'aidant.
- Élaborer des stratégies initiales pour reconnaître et traiter rapidement l'usure de compassion.

Liste des sources et références liées à l'activité :

Figley, C. R. (2002). *Compassion fatigue : Psychotherapists' chronic lack of self-care*. *Psychotherapy in Practice*, 58(11), 1433-1441.

Smith, P. L. et Moss, S. B. (2009). *Compassion fatigue in caregivers of elderly people*.

Ageing & Mental Health, 13(3), 350-358.



Co-funded by
the European Union



Bien vieillir WP3/

A1

Activité 1

Module 6 : La fatigue de la compassion et l'importance
de prendre soin de soi

Plan de cours 1 : Comprendre la fatigue de la compassion

Institut du développement (IoD)



ACTIVITÉ 1

Brève description du contexte théorique de l'activité :

Cette activité présente aux soignants le concept de fatigue compassionnelle par le biais d'une présentation vidéo et d'une discussion guidée. L'usure de la compassion désigne l'épuisement physique et émotionnel dont souffrent les soignants et qui se traduit souvent par une diminution de l'empathie et de l'efficacité. Il est essentiel que les soignants reconnaissent les symptômes de la fatigue compassionnelle pour préserver leur bien-être et leur efficacité. La vidéo sert de point de départ et présente les signes, les symptômes et l'impact de la fatigue de compassion sur les soignants. Après la vidéo, les participants s'engageront dans des discussions réflexives, les aidant à relier les informations à leurs expériences personnelles et à leur rôle d'aidant.

Buts et objectifs de l'activité :

- Définir l'usure de la compassion et en reconnaître les symptômes.
- Encourager l'auto-réflexion pour aider les soignants à identifier les signes précurseurs.
- Favoriser un environnement propice à l'échange d'expériences et de stratégies entre les soignants.
- Souligner l'importance des soins personnels et des systèmes de soutien dans la gestion de l'usure de compassion.

Matériel nécessaire :

- Ordinateur portable/tablette avec accès à Internet et projecteur (pour la lecture de la vidéo)
- Tableau blanc ou tableau à feuilles mobiles avec marqueurs
- Cahiers ou papiers et stylos pour la prise de notes



- **Feuille de travail 1** : "Reconnaître la fatigue de compassion" - comprend une liste de symptômes, des questions d'autoréflexion et des messages d'encouragement.
L'utilisation de la feuille de travail 1 aide les participants à comprendre le concept de fatigue compassionnelle, à en reconnaître les symptômes et à réfléchir sur leurs expériences personnelles, ce qui va dans le sens de la promotion de la conscience de soi et de la reconnaissance précoce.

Durée de l'activité : 12 minutes

Description du processus de l'activité :

Étape 1 : **Présentation vidéo**

Visionnez la courte vidéo sur l'usure de la compassion : [Lien vidéo](#). Utilisez les sous-titres s'ils sont disponibles ou trouvez une vidéo similaire dans la langue locale des participants si nécessaire.

- Demandez aux participants de prendre des notes sur les symptômes, les comportements ou les émotions mentionnés dans la vidéo qui leur font écho.

Étape 2 : **Réactions initiales et prise de notes**

- Après la diffusion de la vidéo, laissez aux participants quelques minutes pour réfléchir et noter les symptômes ou les réactions qu'ils ressentent personnellement à la suite de la diffusion de la vidéo.
- Invitation : Encouragez-les à réfléchir à des situations spécifiques de soins qui ont pu déclencher des sentiments ou des réactions similaires.

Étape 3 : **Discussion en petits groupes**

Répartissez les participants en petits groupes (3-4 personnes par groupe).

Pistes de discussion :

- "Quels sont les symptômes de l'usure de la compassion mentionnés dans la vidéo qui résonnent avec



vous ?"

- "Comment la reconnaissance de ces symptômes peut-elle vous aider à gérer votre rôle d'aidant ?
- "Avez-vous ressenti l'un ou l'autre de ces symptômes dans le cadre de votre travail d'aidant ?
Si oui, comment l'avez-vous géré ?"

Rôle de l'animateur : Circulez parmi les groupes, donnez des conseils et encouragez une discussion ouverte.

Étape 4 : **Synthèse en grand groupe et points clés à retenir**

- Réunissez l'ensemble du groupe.
- Instruction : Demandez à chaque groupe de partager une idée clé ou un thème commun qui est ressorti de leur discussion.
- Rôle de l'animateur : Notez ces points sur le tableau blanc pour renforcer l'apprentissage et créer un résumé visuel.
- Conseil : résumez les idées en les reliant aux étapes suivantes, qui consistent à reconnaître les signes précoces et à mettre en œuvre des stratégies pour lutter contre l'usure de la compassion.



Co-funded by
the European Union

Fiche de travail 1



RECOGNIZING COMPASSION FATIGUE

Write or describe any symptoms of compassion fatigue you identify in yourself, when they first appeared and how they may affect your caregiving role.

When did you first notice these symptoms?

Symptom Checklist

- Irritability
- Emotional Numbness
- Lack of Motivation
-
-
-
-
-
-
-

In what caregiving situations do these symptoms tend to arise?

How do you think compassion fatigue has impacted your caregiving responsibilities or your well-being?



Co-funded by
the European Union



Bien vieillir WP3/

A1

Activité 2

Module 6 : La fatigue de la compassion et l'importance
de prendre soin de soi

Plan de cours 1 : Comprendre la fatigue de la compassion

Institut du développement (IoD)

ACTIVITÉ 2



Brève description du contexte théorique de l'activité :

La prestation de soins peut souvent conduire au stress et à l'usure de la compassion, ce qui rend les soins personnels essentiels au maintien du bien-être et de l'efficacité. Cette activité se concentre sur l'enseignement de techniques pratiques d'autosoins, en mettant l'accent sur la pleine conscience, la gestion du temps et la régulation émotionnelle.

Les participants apprendront à intégrer ces stratégies dans leur routine quotidienne afin de prévenir l'épuisement, d'améliorer la résilience et de promouvoir la réussite des soins à long terme.

Buts et objectifs de l'activité :

- Encourager l'auto-réflexion pour identifier les signes personnels de fatigue compassionnelle.
- Sensibiliser aux conséquences physiques et émotionnelles de la prise en charge d'un proche.
- Promouvoir la compréhension de la manière dont des situations spécifiques de soins peuvent contribuer à l'usure de la compassion.
- Poser les bases pour développer des stratégies d'adaptation proactives.

Matériel nécessaire :

- Tapis de yoga ou sièges confortables pour la méditation
- Matériel audio pour les exercices guidés de pleine conscience
- **Feuille de travail 2** : "Auto-évaluation de la fatigue de compassion" (comprend une liste de contrôle des symptômes, des pistes de réflexion et une section sur les déclencheurs de la prestation de soins).
- Des stylos ou des crayons pour les participants.

Durée de l'activité : 12 minutes



Description du processus de l'activité :

Étape 1 : Introduction à l'auto-évaluation

Instruction : Présentez brièvement le concept d'auto-évaluation de la fatigue de compassion. Expliquez que la feuille de travail aide les soignants à identifier les symptômes qu'ils peuvent ressentir et comment ceux-ci peuvent être liés à leur rôle de soignant.

Note pour l'animateur : Insistez sur le fait qu'il n'y a pas de "bonnes" ou de "mauvaises" réponses ; il s'agit d'un exercice personnel visant à encourager la réflexion et la conscience de soi.

Étape 2 : Remplir la fiche d'auto-évaluation

- Distribuez à chaque participant la feuille de travail "Auto-évaluation de la fatigue de compassion" contenant une liste de symptômes associés à la fatigue de compassion.
- Instructions pour les participants
 - Complétez la liste de contrôle des symptômes en cochant tous les symptômes physiques, émotionnels ou comportementaux qui leur font écho (par exemple, épuisement, détachement, irritabilité).
 - Réfléchissez aux situations spécifiques de soins qui ont pu contribuer à ces sentiments.

Rôle de l'animateur : Encourager l'honnêteté et la confidentialité. Assurez aux participants que leurs réflexions sont destinées à les éclairer et à les faire grandir.

Étape 3 : Partage en petits groupes (facultatif)

- Invitez les participants à partager une idée clé qu'ils ont notée au cours de l'auto-évaluation (s'ils se sentent à l'aise).
- Suggestions de partage :
 - "Quel est le symptôme de la liste qui vous a surpris ?
 - "Comment la compréhension de ces symptômes pourrait-elle modifier votre approche de la maladie ?



"l'autosoin ?"

Rôle de l'animateur : Veiller à ce que le partage reste volontaire et à ce que les participants se sentent en sécurité lorsqu'ils discutent de leurs expériences.

Étape 4 : Clôture de la réflexion et passage à l'activité suivante

- **Instruction** : Remerciez les participants pour leur honnêteté et encouragez-les à conserver la feuille de travail comme aide-mémoire personnel.
- **Note de l'animateur** : Passez à l'activité suivante en mentionnant que la reconnaissance de ces symptômes n'est qu'une première étape et que les activités à venir porteront sur l'élaboration de stratégies de gestion et de prévention de l'usure de compassion.

Feuille de travail 2



SELF-ASSESSMENT WORKSHEET

Write or describe any symptoms of compassion fatigue you identify in yourself, when they first appeared and how they may affect your caregiving role.

When did you first notice these symptoms?

Symptom Checklist

- Increased Irritability
- Emotional Numbness
- Lack of Motivation
- Feeling drained
- Difficulty Empathizing
- Isolation, Detachment
- Fatigue, headaches, tension
- Anxiety
- Sadness
-
-

What caregiving situations tend to trigger these symptoms?

How do you feel physically and emotionally during and after these situations?



Co-funded by
the European Union



Bien vieillir WP3/

A1

Activité 3

Module 6 : La fatigue de la compassion et l'importance
de prendre soin de soi

Plan de cours 1 : Comprendre la fatigue de la compassion

Institut du développement (IoD)



ACTIVITÉ 3

Brève description du contexte théorique de l'activité :

La fatigue compassionnelle n'est pas un phénomène isolé ; elle est souvent influencée par divers facteurs de risque, notamment la surcharge de travail, le manque de soutien et les vulnérabilités personnelles. Dans cette activité, les participants exploreront les facteurs de risque communs de l'usure de compassion à travers une présentation interactive et des discussions en petits groupes. La compréhension de ces facteurs permet aux soignants d'être plus conscients des déclencheurs potentiels dans leur environnement de travail et leur vie personnelle, ce qui leur permet de prendre des mesures préventives. Cette activité présente également l'autocompassion comme un outil précieux pour gérer et atténuer l'impact de ces facteurs de risque.

Buts et objectifs de l'activité :

- Identifier les principaux facteurs de risque contribuant à l'usure de la compassion dans les rôles d'aidant.
- Favoriser la prise de conscience des déclencheurs et des vulnérabilités de chacun.
- Encourager le recours à l'autocompassion en tant que stratégie proactive pour faire face aux facteurs de risque identifiés.
- Favoriser les interactions entre pairs afin de partager des stratégies et des idées pour faire face à la situation.

Matériel nécessaire :

- **Diapositives de présentation** : "Facteurs de risque de la fatigue de compassion" (couvrant la surcharge de travail, le manque de soutien social et la vulnérabilité personnelle).
- Tableau blanc ou tableau à feuilles mobiles avec marqueurs.
- **Feuille de travail** : "Identifier mes facteurs de risque" - comprend des sections sur les facteurs de risque personnels, environnementaux et liés au travail.



- Des stylos ou des crayons pour les participants.

Durée de l'activité : 18 minutes

Description du processus de l'activité :

Étape 1 : **Présentation interactive des facteurs de risque**

Instruction : Commencez par une brève [présentation](#) des facteurs de risque courants de l'usure de compassion, tels que

- Surcharge de travail : Des rôles d'aidant exigeants et des congés insuffisants.
- Manque de soutien social : Isolement ou accès limité aux réseaux de soutien.
- Vulnérabilités personnelles : Niveau d'empathie élevé, perfectionnisme ou expériences passées qui augmentent la sensibilité au stress.

Rôle de l'animateur : Présentez chaque facteur de risque à l'aide d'exemples pratiques en rapport avec la prestation de soins (par exemple, la "surcharge de travail" peut inclure des périodes de travail prolongées avec peu de repos).

Aide visuelle : Utilisez des diapositives pour mettre en évidence les points clés et les exemples, et demandez aux participants de réfléchir aux facteurs auxquels ils s'identifient le plus.

Étape 2 : **Discussion en petits groupes**

Instruction : Répartissez les participants en petits groupes (3-4 personnes) et donnez à chaque groupe des questions à débattre.

Pistes de discussion :

- "Quels sont les facteurs de risque qui vous semblent les plus pertinents dans votre rôle d'aidant ?
- "Comment pensez-vous que ces facteurs contribuent à l'usure de la compassion ?
- "Quelles sont les stratégies que vous avez trouvées efficaces pour gérer ces facteurs de risque ?

Rôle de l'animateur : Tourner dans les groupes pour guider la discussion et garantir l'engagement.

Encouragez le partage d'expériences pratiques et d'idées pour gérer les facteurs de risque.



Étape 3 : Remplir la feuille de travail : Identifier mes facteurs de risque

Distribuez la feuille de travail "Identifier mes facteurs de risque" à chaque participant.

Instructions pour les participants :

- Réfléchir à la présentation et à la discussion de groupe, puis compléter la feuille de travail en identifiant les facteurs de risque qui les affectent personnellement.

Conseil de l'animateur : Rappelez aux participants que cet exercice est destiné à la prise de conscience de soi et qu'ils peuvent revenir sur la feuille de travail à l'avenir pour réfléchir aux changements.

Étape 3 : Partage en grand groupe et synthèse (facultatif)

Instruction : Invitez quelques volontaires à faire part d'un facteur de risque qu'ils ont noté et d'une stratégie potentielle qu'ils aimeraient essayer pour le gérer.

Note à l'intention de l'animateur : Résumez les idées clés issues des discussions, en les reliant à l'importance des soins personnels continus et de l'autocompassion dans les rôles d'aidant.

Feuille de travail 3



IDENTIFYING MY RISK FACTORS

Complete the worksheet by identifying which risk factors affect you personally.

Personal Risk Factors

- High empathy
- Perfectionism
- Sensitivity
-

Work-related risk factors

- Extended work hours
- Demanding workload
-
-

Environmental Risk Factors

- Isolation
- Lack of support at work
-
-

How can I practice self-compassion in response to these risk factors?



Co-funded by
the European Union



Vieillissement

Puits

WP3/ A1

Activité 4

Module 6 : La fatigue de la compassion et l'importance
de prendre soin de soi

Plan de cours 1 : Comprendre la fatigue de la compassion
développement (IoD)

Institut du



ACTIVITÉ 4

Brève description du contexte théorique de l'activité :

Cette activité propose aux soignants une étude de cas unique et réaliste pour explorer la fatigue de compassion dans les rôles de soignants. En analysant le cas, les participants peuvent identifier les signes de l'usure de compassion, reconnaître les facteurs qui y contribuent et discuter du rôle de l'autocompassion en tant que stratégie pour gérer ces défis. Grâce à une discussion de groupe et à une réflexion personnelle, les participants exploreront des moyens pratiques d'intégrer l'autocompassion dans leur rôle d'aidant, favorisant ainsi la résilience et le bien-être.

Buts et objectifs de l'activité :

- Analyser une étude de cas spécifique pour comprendre les symptômes et les facteurs de risque de la fatigue compassionnelle.
- Réfléchir à la manière dont l'autocompassion pourrait aider à gérer la fatigue de compassion.
- Développer des stratégies personnelles pour faire face à la fatigue de compassion par l'auto-compassion.

Matériel nécessaire :

- **Documents sur les études de cas :** "L'histoire de Maria" (étude de cas détaillée sur un soignant souffrant de fatigue de compassion).
- Tableau blanc ou tableau à feuilles mobiles avec marqueurs.
- Des stylos ou des crayons pour les participants.

Durée de l'activité : 18 minutes

Description du processus de l'activité :

Étape 1 : Introduction à l'étude de cas

Instruction : Présentez "L'histoire de Maria" en expliquant qu'elle représente une situation réaliste d'aide familiale.



scénario dans lequel la fatigue de compassion peut survenir. L'exercice aidera les participants à explorer la fatigue compassionnelle et l'autocompassion dans la prestation de soins.

Note de l'animateur : Insistez sur le fait que l'objectif est de réfléchir et d'apprendre de l'expérience de Maria dans un environnement de soutien et sans jugement.

Étape 2 : Lire l'étude de cas

Distribuez le document de l'étude de cas, "L'histoire de Maria", à chaque participant.

Instructions pour les participants : Lisez attentivement le cas, en notant les symptômes de l'usure de compassion et les facteurs de risque.

Étude de cas : L'histoire de Maria :

Maria s'occupe depuis trois ans d'un parent âgé atteint de démence. Au fur et à mesure que les exigences de la prise en charge augmentent, Maria commence à se sentir épuisée, tant sur le plan physique que sur le plan émotionnel. Elle saute souvent ses propres repas, perd le sommeil à cause de l'inquiétude et devient irritable avec sa famille. Bien qu'elle soit consciente de la nécessité de prendre soin d'elle, Maria se sent coupable lorsqu'elle essaie de faire une pause. Au fil du temps, elle s'éloigne de ses amis et de sa famille, se sentant isolée et dépassée par ses responsabilités d'aidante.

Étape 3 : Discussion et analyse en groupe

Instruction: Animez une discussion en grand groupe pour analyser l'étude de cas. Encouragez les participants à partager leurs idées sur les symptômes et les facteurs de risque qu'ils ont identifiés.

Pistes de discussion :

- "Quels signes de fatigue compassionnelle observez-vous dans l'expérience de Maria ?
- "Quels sont les facteurs de risque spécifiques qui pourraient contribuer à ses sentiments d'épuisement et d'anxiété ?



l'isolement ?"

- "De quelle manière l'autocompassion pourrait-elle aider Maria à faire face à ces défis ?

Rôle de l'animateur : Utilisez le tableau blanc pour résumer les points clés de la discussion, tels que les symptômes courants (épuisement physique et émotionnel) et les facteurs de risque (isolement, culpabilité).

Infographie 1

La fatigue de la compassion : Symptômes et conséquences

