



Cofinancé par
l'Union européenne



Bien vieillir

WP3/ A1 Programme de formation

Module 6

Fatigue de compassion et importance de l'auto-soin pour les soignants
des personnes âgées

Institut du développement - IoD



Cofinancé par
l'Union européenne



Cofinancé par
l'Union européenne

IoD (Institut du développement)

Auteure :

Christina Tsigonia

Révisé par :

Vicky Charalambous

Date : 30/09/2024



Contenu

1. Introduction à la fatigue compassionnelle chez les soignants de personnes âgées	3
1.1. Définitions et symptômes courants	4
Facteurs de risque de l'usure de compassion	5
Effets de la fatigue de compassion au niveau personnel et interpersonnel (par exemple, fardeau de l'aidant)	7
2. Stratégies et techniques d'autosoins pour les aidants des personnes âgées (par exemple, techniques de relaxation, pratiques de pleine conscience, compétences en matière d'affirmation de soi)	8
3. Actions pratiques et quotidiennes pour prévenir et atténuer les effets de la fatigue de compassion	9
4. Matériel pédagogique pratique/complémentaire : outils et ressources pour l'autosoin continu chez les soignants.	9
5. Résultats de l'apprentissage	10
L'évaluation	10
Références	12



Module 6 : Fatigue de compassion et importance de l'auto-soin pour les soignants des personnes âgées

1. Introduction à la fatigue compassionnelle chez les soignants de personnes âgées

La prise en charge des personnes âgées peut être une expérience extrêmement gratifiante, qui procure un sentiment profond d'utilité et de connexion. Cependant, elle présente également des défis émotionnels et physiques considérables qui peuvent conduire à l'usure de la compassion, un état caractérisé par l'épuisement émotionnel et physique. Cet état résulte du stress prolongé et des exigences de la prestation de soins, qui laissent souvent les individus accablés et épuisés.

Les recherches indiquent qu'un nombre important d'aidants subissent des niveaux élevés de stress. Selon la National Alliance for Caregiving (2009), 31 % des aidants ont déclaré que la prestation de soins était très stressante et 47 % ont estimé que leur état de santé était mauvais ou passable. Ces résultats soulignent la nécessité urgente de reconnaître et de traiter l'usure compassionnelle - caractérisée par l'épuisement professionnel et le stress traumatique secondaire - tout en favorisant la satisfaction compassionnelle, c'est-à-dire les sentiments positifs associés à la prestation de soins (Stamn, 2010).

Ce module aborde de manière approfondie la fatigue de compassion et permet aux soignants de bien comprendre les facteurs de risque et les effets de cette maladie. En outre, le module propose des stratégies et des techniques pratiques d'autosoins pour aider les soignants à gérer la fatigue de compassion. En intégrant ces approches, les soignants peuvent améliorer leur bien-être, renforcer leur résilience et continuer à prodiguer des soins de qualité aux personnes âgées.

Objectifs :

1. Définir et reconnaître : Fournir aux soignants une compréhension claire de l'usure de compassion, y compris sa définition, les symptômes courants et les principaux facteurs de risque contribuant à son développement chez les personnes qui s'occupent de personnes âgées.



2. Analyser l'impact : Explorer les effets profonds de la fatigue de compassion sur le bien-être personnel et les relations interpersonnelles, en aidant les aidants à reconnaître son influence sur leur vie et leurs interactions avec les autres.
3. Mettre en œuvre des stratégies d'autosoins : Présenter et démontrer une gamme de stratégies et de techniques d'autosoins, telles que des exercices de relaxation, des pratiques de pleine conscience et des techniques d'affirmation de soi, permettant aux soignants d'atténuer activement les effets de l'usure de compassion.
4. Appliquer des solutions pratiques : Offrir aux aidants des stratégies et des approches concrètes et quotidiennes qu'ils peuvent mettre en œuvre pour prévenir, gérer et atténuer l'impact de l'usure de compassion, afin d'assurer leur bien-être et leur efficacité dans leur rôle d'aidant.

1.1. Définitions et symptômes courants

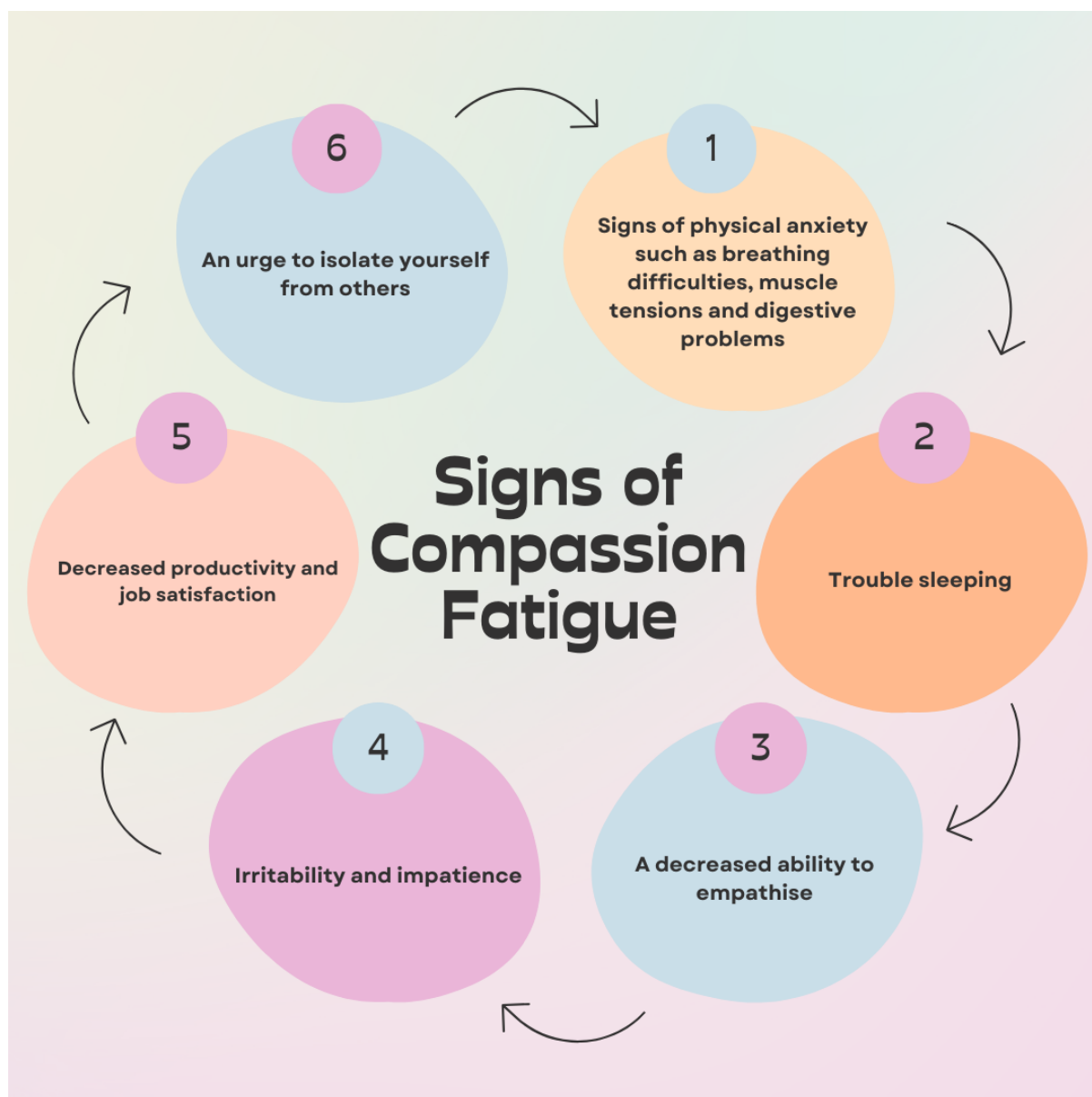
La fatigue compassionnelle a été introduite pour la première fois par Charles Figley dans les années 1980 en psychologie. Figley (1995) définit la fatigue compassionnelle comme *"un ensemble identifiable de symptômes psychologiques négatifs que les soignants ressentent lorsqu'ils prodiguent des soins tout en étant exposés soit à un traumatisme primaire (en subissant directement le traumatisme), soit à un traumatisme secondaire (en prodiguant des soins à ceux qui subissent le traumatisme)"*.

La fatigue compassionnelle est généralement associée à une exposition continue et répétée à des situations traumatisantes, ce qui conduit à l'érosion de la résilience psychologique au fil du temps. Le processus de fatigue compassionnelle de Figley (2002) suggère que la sollicitude et l'empathie des soignants les exposent à des effets secondaires émotionnels dus à une prise en charge prolongée dans des environnements très stressants. Les symptômes les plus courants sont les suivants

- **Engourdissement émotionnel** : Une capacité réduite à ressentir de l'empathie et de la compassion, conduisant à un détachement de soi-même et des autres.
- **Épuisement chronique** : Fatigue physique et émotionnelle persistante qui ne s'améliore pas avec le repos.



- **Diminution du sentiment d'accomplissement** : Sentiment d'inefficacité et remise en question de la valeur de son travail.
- **Dépersonnalisation** : Sentiment de déconnexion de l'identité personnelle et de l'environnement.
- **Irritabilité et anxiété** : Irritabilité accrue, niveaux de stress plus élevés et difficultés à gérer les émotions.
- **Troubles du sommeil** : Difficulté à s'endormir ou à rester endormi, ce qui contribue à aggraver la fatigue.
- **Maladies physiques** : Maux de tête fréquents, problèmes gastro-intestinaux et affaiblissement du système immunitaire.
- **Troubles cognitifs** : Difficulté à se concentrer, à prendre des décisions et à se souvenir des tâches.



Les recherches menées par Crowther et al. (2014) ont montré que les expériences personnelles des aidants endeuillés de membres de leur famille atteints de démence mettaient en évidence les effets immédiats et durables de la fatigue de compassion. La confiance des aidants dans leur capacité à fournir des soins adéquats a influencé leur perception de l'expérience d'aidant et a augmenté leur risque de développer des symptômes dépressifs, augmentant ainsi la susceptibilité à la fatigue de compassion.



Facteurs de risque de l'usure de compassion

Certains facteurs augmentent le risque de développer une fatigue de compassion chez les aidants des personnes âgées. Ces facteurs de risque peuvent être personnels, professionnels ou environnementaux :

➤ Facteurs personnels

- Une forte demande émotionnelle due à l'exposition constante au déclin et à la souffrance des personnes âgées.
- Des antécédents personnels de traumatismes ou de problèmes personnels non résolus.
- Absence de systèmes de soutien émotionnel, social ou organisationnel suffisants.

➤ Facteurs professionnels

- De longues heures de travail et des exigences élevées sans repos et répit adéquats.
- Environnements très stressants, manque de soutien de la part des collègues ou des supérieurs hiérarchiques et formation insuffisante à la gestion du stress.

➤ Facteurs environnementaux

- Les traits de personnalité comprennent le perfectionnisme, une grande empathie et une difficulté à fixer des limites.
- Exposition chronique à la souffrance, charge de travail élevée et manque de ressources ou de temps pour fournir des soins adéquats.

Les recherches menées par Cocker et Joss (2016) sur la fatigue de compassion chez les travailleurs des services de santé, d'urgence et communautaires ont mis en évidence le rôle essentiel des **pratiques régulières de pleine conscience**, des stratégies d'**autosoins** et des **systèmes de soutien** structurés dans la prévention et la gestion de la fatigue de compassion.

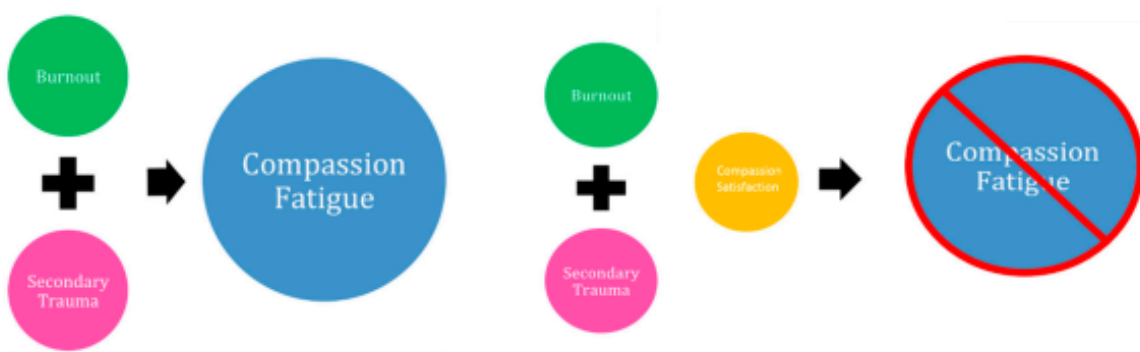


Figure 1. Fatigue de compassion : modèle conceptuel adapté de Middleton.

Effets de la fatigue compassionnelle au niveau personnel et interpersonnel

La fatigue compassionnelle peut avoir un impact profond sur le bien-être personnel et les relations interpersonnelles :

➤ Niveau personnel :

- Santé mentale : Il existe un risque accru de dépression, d'anxiété et de sentiment de désespoir. Best et al. (2020) ont examiné l'utilisation de pratiques de pleine conscience parmi les infirmières militaires praticiennes et ont constaté que ces pratiques réduisaient de manière significative les symptômes de fatigue de compassion et d'épuisement professionnel, ce qui indique que la pleine conscience peut être une intervention efficace pour les soignants dans divers contextes, y compris les soins aux personnes âgées.
- Santé physique : Plus grande vulnérabilité aux maladies et aux affections chroniques en raison du stress.
- L'épuisement professionnel : Épuisement physique et émotionnel complet, réduisant le sens de l'objectif et la productivité.

➤ Niveau interpersonnel :

- Relations tendues : Augmentation des conflits et réduction de l'efficacité de la communication avec la famille, les amis et les bénéficiaires de soins.



- Retrait social : Retrait des activités sociales et des réseaux de soutien.
- Diminution de la qualité des soins : Diminution de la capacité à fournir des soins de qualité en raison de l'épuisement et du détachement émotionnel.

Akbari Shaker et al. (2021) ont mené un essai clinique pour explorer les effets du partage d'expériences parmi les aidants familiaux de personnes âgées handicapées. L'étude a révélé que le partage d'expériences d'aidants avec d'autres personnes dans des situations similaires réduisait de manière significative la fatigue de compassion, ce qui suggère que les groupes de soutien et le partage d'expériences peuvent atténuer le stress.

2. Stratégies et techniques d'autosoins pour les soignants des personnes âgées

Il est essentiel que les aidants prennent soin d'eux-mêmes de manière efficace pour gérer l'usure de la compassion et maintenir leur bien-être. Les stratégies et techniques suivantes peuvent les aider :

➤ Techniques de relaxation

- Exercices de respiration profonde : Pour réduire le stress, inspirez profondément par le nez, retenez votre souffle pendant quelques secondes et expirez lentement par la bouche. Vidéo
- Relaxation musculaire progressive : Tendre puis relâcher progressivement différents groupes de muscles du corps pour réduire la tension physique et le stress.
- La méditation : La pratique régulière de la méditation calme l'esprit, réduit le stress et améliore le bien-être émotionnel général.

➤ Pratiques de pleine conscience



- Méditation en pleine conscience : Se concentrer sur le moment présent sans jugement pour gérer le stress et augmenter la résilience émotionnelle. Pérez et al. (2020) ont mené un essai contrôlé randomisé sur l'efficacité des interventions basées sur la pleine conscience pour les infirmières soignantes de personnes âgées atteintes de démence et placées en institution, démontrant que les interventions basées sur la pleine conscience réduisaient de manière significative la fatigue de compassion et l'épuisement professionnel. Cela souligne l'importance d'intégrer la pleine conscience dans les programmes de soutien aux soignants.
- Mouvement en pleine conscience : Pratiquez des activités physiques comme le yoga, le tai-chi ou la marche en pleine conscience pour améliorer la relaxation et le bien-être.
- Respiration consciente : Prêtez attention au rythme naturel de la respiration comme un point d'ancrage pour rester présent et ancré.

➤ **Compétences en matière d'affirmation de soi**

- Fixer des limites : Apprenez à dire non et à fixer des limites pour protéger votre temps et votre énergie. Par exemple, si un ami vous demande de l'aide à plusieurs reprises alors que vous êtes déjà très occupé, vous pouvez dire : "Je ne peux pas vous aider aujourd'hui, mais peut-être une autre fois." Ou, dans un contexte professionnel, essayez de dire : "Je ne suis pas en mesure de prendre en charge des projets supplémentaires ce mois-ci". L'utilisation d'un langage spécifique peut rendre l'établissement de limites plus accessible et plus réaliste.
- Communication efficace : Exprimer clairement et respectueusement ses besoins, ses préoccupations et ses limites aux autres afin de réduire le stress et d'améliorer les relations. L'utilisation du "je" peut aider à communiquer efficacement sans paraître accusateur. Par exemple, vous pouvez dire : "Je me sens dépassé lorsque je m'occupe seul de toutes les tâches ; pourrions-nous les répartir plus équitablement ?" Cette formulation exprime vos sentiments et encourage la collaboration, ce qui permet aux autres de comprendre et de répondre positivement.



- Soutien social : Demandez de l'aide à vos amis, à votre famille ou à des services professionnels lorsque vous avez besoin de répit et d'un soutien émotionnel. Savoir quand et comment tendre la main peut faire la différence - par exemple, appeler un ami pour obtenir du soutien après une journée difficile ou prendre contact avec un professionnel de la santé mentale pour obtenir des conseils sur la gestion des facteurs de stress à long terme.

3. Actions pratiques et quotidiennes pour prévenir et atténuer les effets de la fatigue de compassion

Outre les techniques d'autosoins, les soignants peuvent mettre en œuvre des actions pratiques et quotidiennes pour prévenir et atténuer les effets de l'usure de compassion :

- Établir une routine cohérente qui inclut les soins personnels, le repos.
- Recherchez un soutien professionnel par le biais de conseils, de thérapies ou de groupes de soutien.
- Réfléchir au rôle d'aidant et trouver un sens à son travail pour rester motivé et connecté à son objectif.
- Pratiquez régulièrement la gratitude pour passer du stress à l'épanouissement.
- S'adonner à des loisirs et à des centres d'intérêt en dehors de la prestation de soins afin de maintenir une vie équilibrée et de réduire le stress.
- Accordez la priorité à un repos adéquat et maintenez un horaire de sommeil régulier pour une récupération physique et émotionnelle.
- Veillez à avoir une alimentation équilibrée et à vous hydrater pour favoriser votre bien-être général.
- Une activité physique régulière améliore la santé physique, réduit le stress et améliore l'humeur.



Partage d'expériences et groupes de soutien : Akbari Shaker et al. (2021) ont constaté que le partage d'expériences de soins avec d'autres personnes réduisait de manière significative la fatigue de compassion. La participation à des groupes de soutien et le partage d'expériences peuvent être des outils précieux pour les aidants afin de réduire le stress et de se sentir moins isolés.

4. Matériel pédagogique pratique/complémentaire : outils et ressources pour l'autosoin continu chez les soignants.

La prestation de soins est à la fois gratifiante et difficile. Pour assurer un soutien et une formation continus, divers outils et ressources sont disponibles pour améliorer le bien-être et la résilience des aidants :

- Applications interactives d'auto-soins : Les applications mobiles proposent des méditations guidées, des exercices de respiration, des techniques de relaxation et des outils de gestion du stress spécialement conçus pour les aidants (par exemple, "Insight Timer", "Smiling Mind", "MindShift CBT", "Calm").
- Vidéos et webinaires éducatifs : Des plateformes comme YouTube et des sites web consacrés aux soins proposent des vidéos et des webinaires gratuits sur la pleine conscience, la relaxation et la gestion du stress de l'aidant.
 - ["L'autosoin pour les soignants | Linda Ercoli | TEDxUCLA"](#)
 - ["Ch. 7 : Prendre soin de soi \(Série vidéo du Collège des soignants\)"](#)
- Groupes de soutien et communautés en ligne : Rejoignez des forums et des groupes de soutien en ligne où les aidants peuvent partager leurs expériences, donner des conseils et recevoir un soutien émotionnel. Des sites web tels que ["Caregiver Action Network"](#), ["Eurocarers"](#) et des groupes de médias sociaux donnent un sentiment de communauté et de connexion, réduisant ainsi le sentiment d'isolement. **Eurocarers** - Une organisation européenne qui soutient les aidants en fournissant des ressources, un soutien communautaire et en défendant les droits des aidants.
- Journaux de réflexion et feuilles de travail : Encouragez l'utilisation de journaux de réflexion ou de feuilles de travail dans lesquels les soignants peuvent consigner leurs expériences, leurs émotions et leurs progrès. La



pratique de la réflexion peut être un outil puissant pour la connaissance de soi et le développement personnel.

REFLECTION JOURNAL

DATE _____ S M T W T F S

WHAT CAREGIVING CHALLENGES DID I FACE TODAY?

1.
2.
3.

POSITIVE MOMENTS THAT MADE ME
HAPPY:

•
•
•

MY EMOTIONS TODAY:

joy	happiness
peace	sadness
anger	boredom
apathy	anxiety

WHAT COULD I DO DIFFERENTLY TO
BETTER SUPPORT MY OWN WELL-
BEING?

TODAY I'M GRATEFUL FOR...

•
•
•
•

- Podcasts : Écoutez des podcasts ou des livres audio sur les soins, la gestion du stress et le développement personnel. Ces ressources peuvent être particulièrement utiles pour les aidants qui préfèrent l'apprentissage auditif ou qui souhaitent prendre soin d'eux-mêmes en déplacement.



"Conversations sur les soins : Second Series" (Eurocarers) : Un podcast qui se concentre sur le soutien aux aidants, avec des épisodes traitant de la gestion du stress, des soins auto-administrés et des stratégies d'adaptation.

5. Résultats de l'apprentissage

A la fin de ce module, les aidants devraient être capables de :

- Identifier les symptômes et les facteurs de risque associés à l'usure de la compassion dans les soins aux personnes âgées.
- Reconnaître l'impact de la fatigue compassionnelle sur le bien-être personnel et les relations interpersonnelles.
- Appliquer des stratégies pratiques d'autosoins, y compris la relaxation, la pleine conscience et les compétences en matière d'affirmation de soi.
- Utiliser une variété d'outils et de ressources pour se soigner et se soutenir en permanence afin d'améliorer la résilience et de réduire le risque d'épuisement professionnel.

L'évaluation

1. Qu'est-ce que l'usure de la compassion ?
 - a. Un type de fatigue physique ressentie par les soignants
 - b. Épuisement émotionnel et physique résultant d'un stress chronique lié à la prestation de soins
 - c. Une sensation de fatigue temporaire après une longue journée de travail

Réponse correcte : b

2. Lequel des éléments suivants n'est PAS un symptôme de l'usure de la compassion ?
 - a. Épuisement chronique
 - b. Empathie accrue
 - c. Engourdissement émotionnel

Réponse correcte : b



3. Quelle stratégie peut contribuer à prévenir l'usure de la compassion ?
- a. Ignorer le stress et tenir bon
 - b. Exercice physique régulier et pratiques de pleine conscience
 - c. Prendre plus de responsabilités

Réponse correcte : b



Références

- Akbari Shaker, M., Pourghaznein, T., Jamali, J., Soltani, M. et Esmaelzadeh, F. (2021). L'effet du partage d'expériences sur la fatigue de compassion des aidants familiaux des personnes âgées handicapées : A clinical randomized trial. *Journal of Family & Community Medicine*, 28(2), 87-94. https://doi.org/10.4103/jfcm.jfcm_53_20
- Best, N. I., Durham, C. F., Woods-Giscombe, C. et Waldrop, J. (2020). Combating compassion fatigue with mindfulness practice in military nurse practitioners. *Journal of Nursing Scholarship*, 52(2), 159-168. <https://doi.org/10.1111/jon.12671>
- Cocker F, Joss N. Compassion fatigue among healthcare, emergency and community service workers : a systematic review. *Int J Environ Res Public Health*. 2016;13(6):618-636. <https://doi.org/10.3390/ijerph13060618>.
- C.R. Figley (Ed.) (1995). *Compassion fatigue : Secondary traumatic stress*. New York : Brunner/Mazel.
- Crowther, J., Wilson, K. C., Horton, S. et Lloyd-Williams, M. (2014). Compassion in healthcare : Lessons from a qualitative study of the end of life care of people with dementia. *Journal of the Royal Society of Medicine*. <https://doi.org/10.1177/0141076813503593>.
- Figley, C. R. (1995). *Compassion fatigue : Coping with secondary traumatic stress disorder in those who treat the traumatized*. New York : Brunner/Mazel.
- Figley, C. R. (2002). Compassion fatigue : Psychotherapists' chronic lack of self care. *Journal of clinical psychology*, 58(11), 1433-1441.
- Middleton, J. Addressing secondary trauma and compassion fatigue in work with older veterans : An ethical imperative. *Ageing Life Care J*. 2015, 5, 1-8.
- National Alliance for Caregiving en collaboration avec l'AARP. (2009). Caregiver in the U.S. : Un regard ciblé sur ceux qui s'occupent d'une personne âgée de 50 ans ou plus. http://assets.aarp.org/rgcenter/il/caregiving_09_es50.pdf.



Pérez, V., Menéndez-Crispín, E. J., Sarabia-Cobo, C., de Lorena, P., Fernández-Rodríguez, A. et González-Vaca, J. (2020). Intervention basée sur la pleine conscience pour la réduction de la fatigue de compassion et de l'épuisement professionnel chez les infirmières soignantes des personnes âgées institutionnalisées atteintes de démence : A randomized controlled trial. *International Journal of Geriatric Psychiatry*, 35(11), 1230-1241. <https://doi.org/10.1002/gps.5404>

Stamm, B. H. (2010). The concise ProQOL manual (2e éd.). Pocatello, ID : ProQOL.org. http://www.proqol.org/uploads/ProQOL_Concise_2ndEd_12-2010.pdf.