EnVie d'agir

Cultiver le pouvoir d'agir dans l'accompagnement des personnes âgées

Cahier de l'apprenant

Session 5

Document préparé par :

Julie Allard, M.Sc., ps.éd.

Amélie Gormley, M.Sc., ps.éd.

Pascale Gagnon, adj.

TABLE DES MATIÈRES

Session 5 : Prendre soin de soi pour mieux accompagner 3
Autoévaluation 4
Module 1 – Exercice pratique du chapitre 1 6
Module 1 - Les éléments à retenir 7
Module 2 – Exercice pratique (1) du chapitre 1 8
Module 2 – Exercice pratique (2) du chapitre 1 12
Module 2 – Exercice pratique du chapitre 13
Module 2 - Les éléments à retenir 14
Module 3 –Exercice de réflexion du chapitre 1 15
Module 3 – Exercice réflexif du chapitre 3 16
Module 3 - Les éléments à retenir 17
Module 4 – Se préparer à la séance en direct! 18
Journal de bord de mes pratiques professionnelles 20
Notes et réflexions personnelles 22
Références 23
Liste de remerciements 24

Session 5 : Prendre soin de soi pour mieux accompagner

Une session en quatre modules

Objectifs du module 1 – Le stress et la fatigue de compassion

- Mieux comprendre les notions de stress et de fatigue de compassion
- Comprendre les facteurs et les mécanismes pouvant mener à la fatigue de compassion
- Connaître les impacts de la fatigue de compassion

Objectifs du module 2 – Prendre soin de soi

- Connaître des stratégies pour prendre soin de soi
- Prendre un pas de recul et réfléchir à votre état psychologique actuel
- Explorer des méthodes pour prendre soin de soi

Objectifs du module 3 – Prendre soin de ses collègues

- Connaître des stratégies pour collaborer avec son équipe en période de stress
- Connaître des stratégies pour prendre soin de son équipe et de ses collègues

Objectifs du module 4 – Conclusion de la session

- Présenter un résumé des principaux concepts de la session 5
- Se préparer à la session en direct

Autoévaluation

Pour chacun des énoncés, identifiez à quel point...

1. J'ai confiance en ma capacité à identifier les signes de stress et de fatigue de compassion chez moi-même et chez les autres.

   - ☐ En désaccord
   - ☐ Plutôt en désaccord
   - ☐ Plutôt d'accord
   - ☐ Tout à fait d'accord

2. Je comprends les mécanismes par lesquels la fatigue de compassion se développe.

   - ☐ En désaccord
   - ☐ Plutôt en désaccord
   - ☐ Plutôt d'accord
   - ☐ Tout à fait d'accord

3. Je comprends les impacts de la fatigue de compassion sur la santé mentale et physique.

   - ☐ En désaccord
   - ☐ Plutôt en désaccord
   - ☐ Plutôt d'accord
   - ☐ Tout à fait d'accord

4. Je connais des stratégies efficaces pour prendre soin de moi.

   - ☐ En désaccord
   - ☐ Plutôt en désaccord
   - ☐ Plutôt d'accord
   - ☐ Tout à fait d'accord

5. J'ai confiance en ma capacité à évaluer mon état psychologique de manière objective.

   - ☐ En désaccord
   - ☐ Plutôt en désaccord
   - ☐ Plutôt d'accord
   - ☐ Tout à fait d'accord

6. J'ai confiance en ma capacité à trouver des méthodes qui me conviennent pour prendre soin de moi.

- [ ] En désaccord
- [ ] Plutôt en désaccord
- [ ] Plutôt d'accord
- [ ] Tout à fait d'accord

7. Je connais des stratégies pour collaborer efficacement avec mon équipe en période de stress.

- [ ] En désaccord
- [ ] Plutôt en désaccord
- [ ] Plutôt d'accord
- [ ] Tout à fait en accord

8. Je connais des stratégies pour prendre soin de mon équipe et de mes collègues.

- [ ] En désaccord
- [ ] Plutôt en désaccord
- [ ] Plutôt d'accord
- [ ] Tout à fait en accord

Module 1 – Exercice pratique du chapitre 1

Mise en situation - Sophie

Sophie est une professionnelle dans le domaine de la relation d'aide. Depuis quelques semaines, elle se sent fatiguée et ne se sent plus à la hauteur dans son travail. Elle trouve les personnes qu'elle accompagne exigeantes et se sent souvent irritable face à leurs enjeux. Reconnaissant qu'elle ait une surcharge de travail, elle décide temporairement de faire du temps supplémentaire afin d'aider à « passer le cap ».

Les jours passent et elle se sent vidée. Elle déplace des rendez-vous professionnels et annule des soirées entre amis. Elle dort peu. Lorsque son conjoint ou ses enfants essaient de lui parler de certaines difficultés qu'ils rencontrent, elle coupe court aux conversations : elle n'en peut plus d'entendre parler de choses difficiles, aussi minimes soient-elles. Elle s'absente de plus en plus souvent du travail. De toute façon, elle ne sait plus trop à quoi tout cela sert.

Selon vous, Sophie présente t'elle des signes de fatigue de compassion?

Si oui, lesquels?

Module 1 - Les éléments à retenir

- Le travail d’accompagnement auprès de personnes plus vulnérables amène beaucoup de satisfaction de compassion, c’est un métier valorisant.
- Il peut toutefois, à cause de ses caractéristiques inhérentes, présenter un potentiel de stress qui pourrait mener à la fatigue de compassion.
- Il est important d'en reconnaître les manifestations qui touchent plusieurs sphères :
    - émotionnelle
    - cognitive
    - au plan des valeurs
    - comportementale
    - relationnelle
    - physique
- Les impacts de la fatigue de compassion ne sont pas tous négatifs et il est important de déboulonner le mythe voulant que la vulnérabilité soit une faiblesse. La fatigue de compassion permet aussi d'alimenter et d'augmenter sa capacité de résilience.

Module 2 – Exercice pratique (1) du chapitre 1

Comment vont mes besoins en ce moment?

Indiquez, pour chacun des besoins listés, votre niveau de satisfaction actuel. Pour chaque énoncé, êtes-vous satisfait de la façon dont ce besoin est actuellement comblé? Jugez-vous qu'il y ait place à l'amélioration dans votre façon de satisfaire ce besoin? Ou êtes-vous insatisfait de la façon dont ce besoin est comblé?

S (Satisfaisant) **A (place à l'Amélioration)** **I (Insatisfaisant)**

Besoins physiologiques

- ☐ Mon sommeil
- ☐ Mon alimentation
- ☐ Mon hygiène
- ☐ Ma vie intime
- ☐ Mon lieu de résidence
- ☐ Ma capacité à bouger et dépenser de l'énergie
- ☐ Mon hydratation
- ☐ Ma respiration
- ☐ Mes périodes de détente

Besoins de sécurité

- ☐ Mon emploi
- ☐ Mon revenu
- ☐ Ma capacité à me protéger
- ☐ Me sentir en sécurité à la maison
- ☐ Me sentir en sécurité à l'extérieur de la maison
- ☐ Ma santé physique
- ☐ Mon niveau de confiance en l'avenir
- ☐ La stabilité autour de moi
- ☐ Ma santé psychologique

Besoins d'appartenance

- [ ] Mes relations avec mes amis
- [ ] Avoir quelqu'un à qui me confier
- [ ] Mon implication dans ma communauté
- [ ] Mes relations avec mes voisins
- [ ] Me sentir important pour quelqu'un
- [ ] Mes relations avec mes collègues
- [ ] Avoir quelqu'un sur qui compter
- [ ] La fréquence des contacts avec les gens autour de moi
- [ ] Avoir quelqu'un qui me comprend

Besoins d'estime

- [ ] Mon sentiment de fierté envers moi-même
- [ ] La perception des autres envers moi
- [ ] Ma capacité à me reconnaître des qualités
- [ ] Ma capacité à prendre soin de moi
- [ ] Mon niveau d'autonomie
- [ ] Mon statut social
- [ ] Le niveau d'acceptation des autres à mon égard
- [ ] Mon niveau de connaissance de moi
- [ ] Mon niveau de confort avec moi-même

Besoins d'accomplissement

- [ ] Mon sentiment d'utilité
- [ ] Mon niveau de productivité
- [ ] La réalisation de projets
- [ ] Mon développement de compétences
- [ ] Ma participation à une activité valorisante
- [ ] Ma capacité à affirmer mon unicité
- [ ] Ma capacité à remplir mes responsabilités
- [ ] Ma capacité à affirmer mes valeurs
- [ ] Ma capacité à me remettre en question

Répondez maintenant aux questions qui suivent.

1. En regardant la liste, quels constats faites-vous par rapport à vos besoins?

2. Y a-t-il des catégories de besoins qui sont plus ou moins investies que d'autres? Est-ce que cela crée un déséquilibre dans votre vie en ce moment?

3. Parmi les besoins marqués comme «Place à l'amélioration» ou «Insatisfaisant», lequel (un seul) pourrait être travaillé dans les prochaines semaines? Quel serait votre objectif?

Module 2 – Exercice pratique (2) du chapitre 1

Comment va ma santé psychologique en ce moment?

Cochez les cases qui s'appliquent à votre situation en ce moment

Je néglige l'activité physique	☐	Je me sens dépassé par tout ce que je dois faire	☐
J'ai peu de soutien de mon entourage	☐	Je néglige mon alimentation	☐
Je ne dors pas ou je ne me repose pas suffisamment	☐	Je tente de tout faire moi-même	☐
Je me fâche lorsqu'on me fait attendre	☐	Je me fâche facilement	☐
J'ignore les signes de stress	☐	Je me fixe des objectifs irréalistes	☐
Je remets mes tâches à plus tard	☐	Je ne ris pas des situations que les autres trouvent amusantes	☐
Je pense qu'il n'y a qu'une seule bonne façon de faire les choses	☐	Je perds rapidement patience	☐
Je néglige d'intégrer un moment de relaxation dans chacune de mes journées	☐	Je fais toute une histoire à propos de tout et de rien	☐
Je passe beaucoup de temps à ruminer le passé	☐	Je me plains d'être désorganisé	☐
J'ai l'impression de toujours être pressé	☐	Je néglige mes émotions	☐

Solutionnaire :

18+ J'ai suffisamment de facteurs de stress pour me placer dans un état de détresse et d'épuisement. Je devrais aller chercher de l'aide auprès de mon entourage ou d'un professionnel.

13-17 Mon niveau de stress quotidien est plus élevé que le seuil de confort et je suis à risque de fatigue ou d'épuisement. Je dois prendre du recul et mettre en place davantage de stratégies pour prendre soin de moi, plus fréquemment et sur une base plus régulière, et demander de l'aide à mon entourage.

7-12 Mon niveau de stress est plutôt bien géré, mais parfois inconfortable. Je dois diversifier mes stratégies de gestion du stress ou être plus constant dans l'utilisation de celles-ci.

1-6 Mon niveau de stress quotidien est faible et mes stratégies actuelles me permettent de bien gérer le stress.

Module 2 – Exercice pratique du chapitre

Mes stratégies en zones de turbulences

En avion comme dans la vie personnelle, pour faire face aux zones de turbulences, il est important de suivre des consignes de sécurité!

Quels sont les moments où je peux prendre le temps de respirer profondément?

Quels sont mes exutoires?

Qui sont les personnes bienveillantes qui m'entourent?

Quelle sont les valeurs auxquelles je m'accroche?

Module 2 - Les éléments à retenir

Pour continuer à bien soutenir les personnes qu'on accompagne, il importe d'abord de s'assurer de prendre soin de sa propre santé psychologique et de favoriser sa propre résilience. Pour ce faire, comme accompagnant, je peux :

- Avoir une bonne connaissance de moi-même, de mes besoins et des signes de turbulences ou de détresse psychologique.
- Mettre en place des stratégies pour prendre soin de moi, autant dans ma vie personnelle que professionnelle
    - Prendre le temps de respirer
    - Prévoir des activités exutoires
    - Bien m'entourer
    - M'ancrer aux choses qui me font du bien
- Aménager et rendre possible les moments pour prendre soin e moi dans mon quotidien.

Module 3 –Exercice de réflexion du chapitre 1

Collaborer en période de stress

Pensez à une situation récente de stress que vous avez vécue dans le cadre de votre travail.

- Comment vous êtes-vous senti?
- Quelles ont été vos réactions?
- Comment vos collègues ont-ils réagi à cette situation?
- De quelles façons les réactions de vos collègues vous ont-elles affecté?

Module 3 – Exercice réflexif du chapitre 3

Prendre soin de ses collègues

- Quelles sont nos forces habituellement comme équipe de travail pour résoudre des situations plus complexes?

- Qu'est-ce qui nous empêche de faire comme à l'habitude dans une situation potentiellement stressante?

- En tant qu'équipe de travail, qu'avons-nous mis en place lors d'épreuves antérieures pour répondre à nos besoins? Quelles sont nos stratégies d'adaptation?

Module 3 - Les éléments à retenir

- Prendre soin de ses collègues de travail, particulièrement en période de stress, aide à conserver votre vitalité d'aidant et crée un climat de travail plus sain de mobilisateur. Pour prendre soin de nos collègues, nous pouvons :
  - Reconnaître les réactions de stress de mes collègues et pouvoir faire la part des choses entre ce qui m'appartient ou pas
  - Définir les zones de contrôle et augmenter sa tolérance à l'incertitude
  - Miser sur les forces de l'équipe
  - Favoriser les sentiments d'appartenance, cultiver l'espoir et créer des contextes pour renforcer les liens dans l'équipe
  - Se rallier en tant qu'équipe autour de ce qui est important pour nous
- Lorsqu'un collègue semble ne pas bien aller et qu'il est difficile de le côtoyer, il faut se rappeler que :
  - Nous avons tous un niveau de tolérance au stress différent.
  - Nous avons tous un passé différent qui fait en sorte que l'on est plus ou moins sensible au stress.
  - Nous avons tous des façons différentes de l'exprimer.
- Prendre soin de ses collègues ne signifie pas prendre en charge leurs difficultés. Les écouter, leur demander ce dont ils ont besoin en ce moment et les référer ou les accompagner vers le soutien le plus approprié sont les premiers soins psychologiques que vous pouvez appliquer.

Module 4 – Se préparer à la séance en direct!

Votre expérience est importante ! Inscrivez vos réflexions concernant les questions suivantes qui seront abordées lors de la séance en direct :

1) Quelles sont les principales situations ou contextes pouvant mener à la fatigue de compassion ou à l'épuisement dans votre réalité professionnelle?

2) Est-ce que l'importance de prendre soin de soi est valorisée dans votre milieu de travail? De quelle façon?

3) Quelles sont les stratégies ou les activités réalisées en équipe qui vous ont fait le plus grand bien, à vous ? et l'esprit d'équipe ?

4) De quelle façon abordez-vous le deuil d'une personne accompagnée dans votre réalité de travail?

5) Y a-t-il des rituels particuliers au sein de votre organisation lorsqu'un usager décède?

6) Quelles actions seraient pertinentes pour prendre soin de soi dans le contexte du deuil d'un usager?

Lors de la séance en direct, nous réaliserons également un exercice sur les caractéristiques des situations stressantes. En prévision de cet exercice et en pensant à votre pratique professionnelle, veuillez prendre un moment pour réfléchir à la situation suivante :

Une situation qui génère du stress, pour vous ou pour votre équipe. Décrivez-la brièvement :

Journal de bord de mes pratiques professionnelles

1. Ce que j'aimerais **maintenir** dans mes pratiques professionnelles:

2. Ce que j'aimerais **cesser** de faire dans mes pratiques professionnelles :

3. Ce que j'aimerais **commencer** à faire dans mes pratiques professionnelles :

4. L'outil que je souhaite essayer auprès des personnes que j'accompagne:

5. Les sujets que j'aimerais aborder avec mes collègues:

6. Les questions que j'aimerais poser aux animatrices:

Notes et réflexions personnelles

Références

American Psychological Association. (2023). Stress. In *APA Dictionary of Psychology*. https://dictionary.apa.org/stress

Brillon, P. (2020). *Entretenir ma vitalité d'aidant: Guide pour prévenir la fatigue de compassion et la détresse professionnelle*. Les Éditions de l'Homme.

Centre d'études sur le stress humain. (2019). *Recette du stress*. https://stresshumain.ca/le-stress/comprendre-son-stress/source-du-stress

CHU de Québec-Université Laval. (2021). Savez-vous ce qu'est la fatigue de compassion? *Le Chuchoteur*. https://www.chudequebec.ca/a-propos-de-nous/publications/revues-en-ligne/le-chuchoteur/archives/archives-la-vie-au-chu/2021/savez-vous-ce-qu%E2%80%99est-la-fatigue-de-compassion.aspx

Dehoux, P. (2014). Fatigue de compassion. In P. Zawieja & F. Guarnieri (Eds.), *Dictionnaire des risques psychosociaux* (pp. 316-319). Le Seuil.

Lebel, G. (2015). Traumatisme vicariant ou fatigue de compassion. *Psychologie Québec, 12*(2), 32-35. https://studylibfr.com/doc/2163029/traumatisme-vicariant-ou-fatigue-de-compassion-m%C3%A9fiez-vous

Lupien, S. (2010). *Par amour du stress*. Éditions de l'Homme.

Maslow, A. (2009). Devenir le meilleur de soi-même: besoins fondamentaux, motivation et personnalité (4e éd.). Eyrolles.

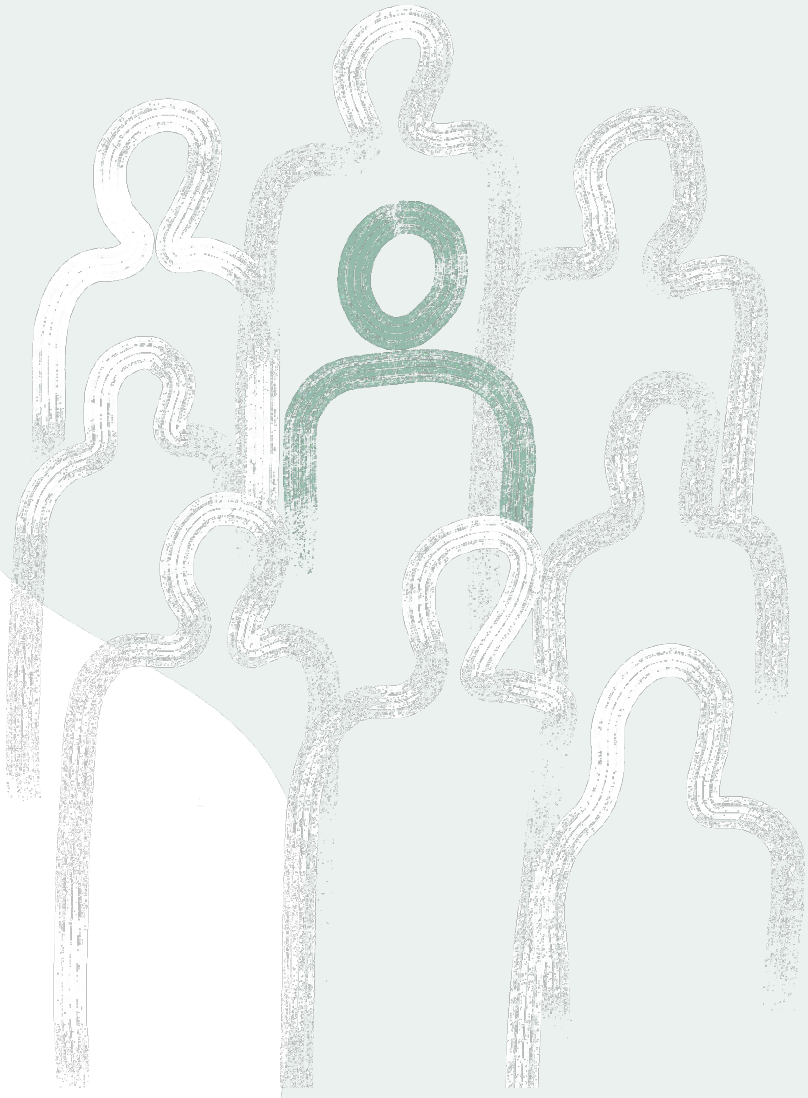
Yurdakul, G., & Arar, T. (2023). Revisiting Maslow's hierarchy of needs: Is it still universal content? *Journal of Human Behavior in the Social Environment, 33*(8), 1103–1130. https://doi.org/10.1080/10911359.2023.2177227

Liste de remerciements

Nous tenons d'abord à remercier nos partenaires de la **Fédération nationale de la Mutualité Française**, particulièrement **Diane Roubinowitz** et **Fabienne Vincent**, pour leur soutien à chacune des étapes de réalisation du projet.

Pour leur contribution à la réflexion, l'élaboration et la mise en œuvre de la formation EnVie d'agir, nous souhaitons également souligner l'apport des personnes suivantes, en ordre alphabétique :

Julie Allard; Kristel Boisvert; Claire Andrée Brisson; Emilie Cuffia; Béatrice Devinat; Pascale Gagnon; Amélie Gormley; Chantal Harnois; Guillaume Laroche; Delphine Ouellette; Marie-Josée Parent; Amélie Plante; Marc Prenevost.



Cette formation a été rendue possible grâce au soutien de :

Julie Allard, M.Sc., ps.éd.
Gestion de projet, développement pédagogique et révision de contenu

Krystel Boisvert, M.Sc., ps.éd.
Développement pédagogique

Amélie Gormley, M.Sc., ps.éd.
Développement pédagogique et technopédagogique, intégration et révision de contenu

Chantal Harnois, B.A.
Révision de contenu

Guillaume Laroche, Intégrateur multimédia
Conception graphique et intégration de contenu

Delphine Ouellette, M.Sc., ps.éd.
Révision de contenu

Amélie Plante, M.Sc., ps.éd.
Développement pédagogique et révision de contenu

Le développement de cette formation a été réalisé en partenariat avec :

La Fédération nationale de la Mutualité Française

groupeevie.com

© Toute reproduction interdite sans l'autorisation du Groupe Évie