

2^e congrès
international
francophone
de soins palliatifs

23^e congrès du
Réseau de soins
palliatifs du Québec

5 au 7 mai 2013

Palais des congrès
de Montréal
Québec, Canada

www.aqsp.org
www.pluricongres.com/congresrsq



À la
rencontre
de nos
diversités :

vers des soins palliatifs pour tous

Maryse Bouvette

BScInf, MEd, CSION(C),
CSIP(C);

Équipe de consultation en
gestion de la douleur et des
symptômes en soins palliatifs

**Soins Continus Bruyère,
Ottawa**

Solide et sensible, c'est possible!

L'usure de compassion, comment développer la résilience

Le 7 mai 2013

Maryse Bouvette BScInf MEd, CSON(C), CSIP(C)

Déclaration de conflits d'intérêt réels ou potentiels

Nom du conférencier/modérateur: Maryse Bouvette



Je n'ai aucun conflit d'intérêt réels ou
potentiel en lien avec le contenu de cette
présentation

Objectifs

- Définir ce qu'est l'usure de compassion
- Énumérer quelques signaux d'alarme
- Partager l'impact de l'usure de compassion dans la prestation des soins
- Partager quelques stratégies pour développer la résilience et devenir plus forts en tant que professionnels de la santé



2^e congrès
international francophone
de soins palliatifs

23^e congrès du Réseau de soins
palliatif du Québec



UNREGISTERED :)
downloadhelper.net



“Croire que l’on peut être témoin de la souffrance et de la perte des autres sans en être touché, est aussi irréaliste que d’imaginer marcher dans l’eau sans se mouiller

(traduction libre)

*Rachel Naomi Remen,
Kitchen Table Wisdom 1996*

Diopo.: Françoise Mathieu

Quelques données...



Linda Duxbury:

À Ottawa:

- “ 25% des employés d’hôpitaux disent qu’ils veulent laisser leur emploi”
- “ Presque trois sur cinq professionnels de la santé sont surchargés dans leur rôle, une situation qui endommage leur bien-être physique et mental qui mène directement au burnout”

Conséquences du burnout/usure de compassion?

Impact sur:

- Comportements professionnels
- Altruisme
- Connaissance (son application)
- Risques d'erreurs médicales
- Dommage collatéral

2^e congrès
international francophone
de soins palliatifs

23^e congrès du Réseau de soins
palliatif du Québec

Usure de compassion

- Diminution importante de notre compassion, de notre habilité à tolérer les émotions fortes et/ou les histoires difficiles des autres
- Transformation de notre façon de voir le monde... et même de nos valeurs
- Accumulation au fil du temps
- Situation fréquente et reconnue dans la vie professionnelle et personnelle des aidants

Symptômes: Physiques, psychologiques, comportementaux⁹

- Insomnie
- Difficulté à séparer la vie professionnelle de la vie personnelle
- Attitude déprimée et anxieuse
- Difficultés dans les relations personnelles, (dans l'intimité)
- Cynisme
- Abus de médicaments et d'alcool
- ↑ susceptibilité à la maladie
- Difficulté à prendre des décisions, distraction
- Absentéisme
- Qualité de soins compromise, ↓ de la sensibilité à l'empathie et la sympathie
- ↑ perception de la vulnérabilité personnelle
- Pensées troublantes
- Colère, irritabilité
- Difficulté de concentration

Épuisement professionnel (le burnout)

- Épuisement physique et émotionnel attribuable à un stress et à un sentiment de frustration prolongés. ”
- Difficulté à accomplir son travail.
- Sentiment d'impuissance à l'égard des objectifs à atteindre.
- Peut survenir dans n'importe quel domaine professionnel.

N'altère pas nécessairement notre vision du monde, mais altère notre vision du milieu de travail.

Qui est cette personne dans le miroir?



Quoi faire!

2^e congrès
international francophone
de soins palliatifs

23^e congrès du Réseau de soins
palliatif du Québec

Atelier: Cahier d'exercices

- Liste de signes et de symptômes
- Identification des aspects drainant de notre vie: personnel, professionnel, financier, familial, relationnel
- Inventaires d'auto-soins
 - Ce que l'on fait déjà...
 - Ce que l'on choisit de faire pour changer la situation

Source: Francoise Mathieu, www.compassionfatigue.ca

2^e congrès
international francophone
de soins palliatifs

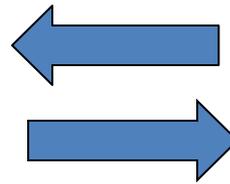
23^e congrès du Réseau de soins
palliatif du Québec

Mesurer ma zone **Rouge**

- Conceptualiser l'usure de compassion en trois zones:



...du ROUGE au VERT



Résilience

- Pour s'ajuster et retomber sur ses pieds
- Pour s'adapter positivement au stress et défis



Résilience

Attitudes et émotions
positives



Support social



Suis-je sur cette planète pour être,
faire ou accomplir?

2^e congrès
international francophone
de soins palliatifs

23^e congrès du Réseau de soins
palliatif du Québec

Mindfulness



“Mindfulness-Based Stress Reduction”:

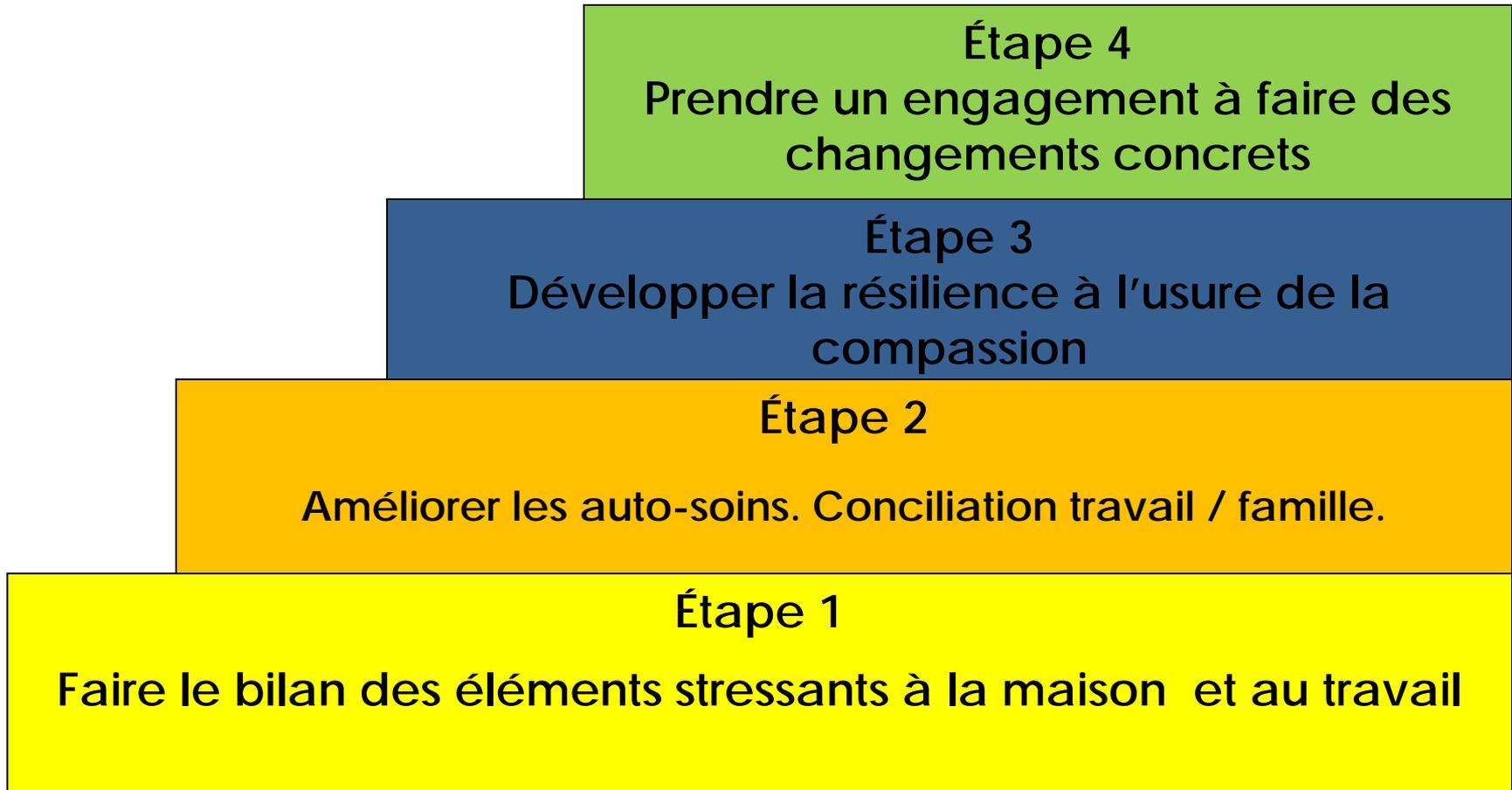
Un outil important pour diminuer le
risque d’usure de compassion chez les
professionnels aidants

@ www.compassionfatigue.ca



Se centrer sur le present

Les quatre étapes d'intervention



Messages à retenir!

- Prise de conscience ✓
- Éducation ✓
- Responsabilité ✓
- Permission ✓
- Pouvoir ✓
- Planifier et s'engager ✓



**Pour plus
d'information
et de
ressources**

Françoise Mathieu

www.compassionfatigue.ca

whp@cogeco.ca

Questions!

