



Fatigue de compassion

La fatigue de compassion se produit lorsqu'une personne prend une telle part du stress et de la souffrance de ceux qui l'entourent qu'elle finit par avoir elle-même du mal à renforcer ou à maintenir sa propre résilience. Bien que cela soit courant chez les personnes exerçant des professions d'assistance, cela peut arriver à toute personne qui s'occupe d'autrui ou qui apporte un soutien émotionnel permanent à d'autres personnes.

Les symptômes courants de la fatigue de compassion comprennent :

- L'épuisement émotionnel et physique
- L'isolement des autres
- L'attention portée aux autres à l'exclusion de son propre bien-être
- Des symptômes dépressifs comme une humeur maussade, des troubles du sommeil, de la tristesse ou de l'anxiété
- Des sentiments d'apathie, de désespoir ou de futilité
- Des flashbacks ou des pensées intrusives
- Des comportements d'adaptation malsains

Certaines personnes sont plus susceptibles d'être fatiguées par la compassion. Les caractéristiques communes chez les personnes qui développent cette condition comprennent :

- L'habitude de se trouver dans un rôle d'aidant depuis un très jeune âge
- Une mauvaise estime de soi ou l'absence de limites personnelles
- L'incapacité à reconnaître les limites personnelles

- Le fait de se sentir forcé de faire passer les autres en premier
- Un traumatisme non résolu

Que vous soyez un professionnel de la santé ou un proche aidant d'un ou de plusieurs membres de votre famille, il est important de fixer vos limites, de prendre des pauses et de veiller à votre propre bien-être. Voici quelques mesures qui vous aideront à rétablir votre résilience :

- Concentrez-vous sur vos soins personnels physiques en dormant suffisamment, en faisant de l'exercice la plupart des jours de la semaine pendant au moins 30 minutes, et en consommant beaucoup de fruits, légumes et grains entiers.
- Participez à des activités qui vous aident à vous détendre et à vous ressourcer, comme la méditation ou un passe-temps.
- Communiquez avec des amis et des membres de votre famille qui vous soutiennent.
- Pour les aidants familiaux : Demandez à d'autres membres de la famille, amis ou voisins d'aider à répondre aux besoins quotidiens de la personne ou demandez de l'aide à un organisme de soins à domicile.

Faire des soins personnels une priorité et demander de l'aide quand cela s'avère nécessaire sont des étapes clés pour se remettre de la fatigue de compassion. En plus de tout cela, LifeMatters peut vous aider à gérer le stress, à reconstruire votre résilience et à trouver des ressources utiles. De l'aide est disponible 24 h sur 24, 7 jours sur 7 et 365 jours par an.

1-800-634-6433

Une assistance avec la vie, le travail, la famille et le bien-être
mylifematters.com • 24/7/365

Appelez en PCV le 262-574-2509 si vous êtes hors de l'Amérique du nord.
Des services ATS 711 et de traduction son disponibles.

Les renseignements ci-dessus ne sont donnés qu'à titre d'information et ne sauraient se substituer à un avis médical.

