

Pour s'investir sans se brûler

par Armande Fréchette, n.d., thérapeute émotionnel-rationnelle

Il arrive que les intervenants et les bénévoles auprès des aînés vivent un stress émotionnel dans leur engagement. À la longue, ce stress peut s'avérer une source d'épuisement pour ces personnes qui se sont émotionnellement engagées à aider. Afin de diminuer la charge émotionnelle qui leur incombe au fil du temps, il importe de savoir distinguer l'empathie de la compassion (véritable).

1. L'empathie, résonance affective consciente :

Attitudes empathiques :

- s'imaginer à la place de l'autre (même s'il est impossible de vivre la même expérience que l'autre);
- se demander quels sont les espoirs (être heureux) de l'aidé et ses craintes (ne pas souffrir);
- considérer la situation de l'autre de son point de vue à lui;
- faire clairement la distinction entre le ressenti de l'aidant et celui de l'aidé;
- prendre conscience de la souffrance de l'autre, sans qu'il soit nécessaire de souffrir soi-même;
- engendrer une motivation à soulager, car on SAIT que l'autre souffre.

Les revers de la résonance empathique :

C'est ce que vivent souvent les infirmières, les médecins, les soignants et les travailleurs sociaux qui sont constamment en contact avec des patients en proie à de grandes souffrances. C'est le burnout, l'épuisement émotionnel ou la «fatigue de l'empathie». Cela affecte les aidants qui «craquent» lorsque les soucis, le stress ou les pressions les affectent au point d'être incapables de poursuivre leurs activités. Aux États-Unis, une étude a montré que 60 % du personnel soignant souffre ou a souffert du burnout et qu'un tiers en est affecté au point de devoir interrompre momentanément ses activités. Chez la plupart des gens, l'empathie face à la souffrance de l'autre est systématiquement corrélée avec des sentiments tels que la douleur, la détresse, l'inquiétude et le découragement. Ces sentiments négatifs épuisent à la longue.

2. La contagion émotionnelle, résonance plutôt inconsciente :

Les émotions et les états mentaux ont indéniablement un effet contagieux. Ressentir de l'angoisse en présence d'une personne qui souffre ne peut qu'aggraver son inconfort mental. À l'opposé, l'aidant qui dégage de la bienveillance, un calme apaisant et qui sait se montrer attentionné reconfortera l'aidé.

Il s'avère que les personnes qui ont du mal à distinguer clairement leurs émotions de celles d'autrui peuvent être submergées par la contagion émotionnelle et, de ce fait, ne peuvent accéder à l'empathie. Elles ressentent automatiquement l'émotion de l'autre sans être conscientes de ce qui leur arrive. Il y a confusion entre soi et autrui.

Cette contagion peut conduire à :

- un épuisement émotionnel, une détresse qui focalise l'attention sur soi, et détourne des besoins de l'autre;
- l'évitement qui incite à se replier sur soi-même ou à se détourner des souffrances dont on est témoin chez l'autre;
- un risque d'inhiber la sollicitude de l'aidant en ressentant l'émotion de l'aidé, car l'aidant devient davantage concerné par sa propre anxiété plutôt que par le sort de l'aidé qui souffre.

La détresse empathique :

Cette détresse peut avoir un effet paralysant et risque de recentrer les préoccupations de l'aidant sur lui-même, au détriment de la présence attentive qu'il peut offrir à la personne qui souffre. Aider lui apparaît comme un fardeau qui ne fait qu'accroître sa détresse. En se ressaisissant et en se recentrant sur les difficultés de l'aidé, l'aidant a la capacité de trouver les mots susceptibles de l'aider à traverser sa souffrance. La résilience de l'aidant, c'est sa capacité à surmonter son sentiment de détresse initial et à lui substituer une bienveillance et une compassion activées.

3. La compassion :

La sollicitude empathique tournée vers l'autre – non vers soi – est nécessaire et suffisante pour engendrer une motivation altruiste et inciter à l'action.

Imprégner l'empathie de compassion

Une infirmière à Mattieu Ricard :

« Dans les nouvelles formations de personnel soignant, l'accent est mis sur la «nécessité de garder une distance émotionnelle vis-à-vis des malades» (mettre une barrière entre soi et les autres) pour éviter le fameux burnout qui affecte tant de professionnels de la santé. » Et l'infirmière d'ajouter :

« C'est curieux, j'ai l'impression de gagner quelque chose lorsque je m'occupe de ceux qui souffrent. Lorsque je parle de ce «gain» à mes collègues, je me sens un peu coupable de ressentir quelque chose de positif. » Matthieu lui a expliqué la différence entre l'amour-compassion et la détresse empathique. Cela l'a rassurée! Les états d'esprit positifs renforcent la capacité intérieure à faire face à la souffrance d'autrui tandis que, submergé de détresse empathique, c'est l'anxiété qui gagne, et, par conséquent, l'impuissance à agir se manifeste.

L'expérience montre que la compassion n'engendre ni fatigue ni usure, mais aide au contraire à les surmonter et à les réparer, si elles surviennent.

Qualités de la compassion :

- renforce l'équilibre intérieur et la détermination courageuse à aider ceux qui souffrent;
- n'exige pas que l'on ressente la souffrance de l'autre comme c'est le cas pour l'empathie;
- est consciente de la situation de l'autre et est centrée sur l'aidé et non sur l'aidant;
- est associée au désir de soulager sa souffrance et de lui procurer du bien-être;
- n'est pas parasitée par une confusion entre les émotions ressenties par l'aidé et l'aidant;

- ne connaît pas de barrières. Elle est impartiale, comme le médecin qui traite tous ses patients de la même façon. Il ne s'agit pas d'être compatissant à certaines souffrances et à certains êtres, mais avoir de la compassion pour toutes les souffrances et pour tous les êtres. On ne privilégie pas seulement les liens d'ordre familial, ethnique, national, religieux ou ceux qui reflète nos affinités.

Dans la compassion, la contemplation altruiste de la souffrance des autres décuple notre vaillance, notre disponibilité et notre détermination à remédier à ces tourments.

La motivation altruiste :

La compassion véritable apporte la motivation d'intervenir en faveur de la personne qui souffre ou qui est dans le besoin. C'est cette prise de conscience profonde de la souffrance de l'aidé et de sa situation qui crée en l'aidant le désir de le soulager et de faire quelque chose pour son bien. La compassion et l'amour altruiste réfèrent à des émotions positives. On ne peut se lasser de l'amour ni de la compassion. Ces états d'esprit nourrissent à la fois le courage, au lieu de le miner, et renforcent la détermination à aider, au lieu d'accroître le désarroi.

4. S'entraîner à la compassion, la cultiver :

La plasticité neuronale

L'une des découvertes majeures des trente dernières années concerne la «neuroplasticité». Cela signifie que le cerveau évolue et est malléable lorsqu'il est exposé à des situations nouvelles. Il a la capacité de produire de nouveaux neurones, de renforcer ou de diminuer l'activité des neurones existant et même d'attribuer une fonction nouvelle à une aire cérébrale. Jusqu'à la mort, de nouveaux neurones se forment dans certaines régions du cerveau humain (jusqu'à 1 000 par jour). On peut entraîner activement son esprit pour développer des qualités spécifiques. Les recherches des neurosciences montrent que l'attention, l'équilibre émotionnel, la compassion et d'autres qualités humaines peuvent être cultivées, et que leur développement s'accompagne de profondes transformations fonctionnelles et structurelles du cerveau. Voici un exercice qui, maintes fois répété, fera surgir la compassion :

On fait le souhait «que tous les êtres soient libérés de la souffrance et de ses causes, qui sont, entre autres, les émotions perturbatrices».

Puis, on réfléchit aux souffrances qui affligent les êtres vivants et à leurs causes profondes. On se représente différentes formes de détresse de la manière la plus réaliste possible. Le but de cette démarche empathique, c'est d'engendrer une aspiration profonde à remédier à ces souffrances et cultiver la détermination de tout mettre en œuvre pour les soulager. Le processus conduit à une disponibilité accrue à l'égard des autres et à une volonté d'agir pour leur bien.

Afin d'éprouver une compassion et une bienveillance véritables envers autrui, nous pensons à une personne réelle et accroissons notre compassion à l'égard de cette personne, puis nous l'étendons à d'autres. On s'efforce de ressentir un puissant sentiment d'amour et de bonté envers les personnes en proie à de la souffrance.

Lorsque l'amour altruiste passe au travers du prisme de l'empathie (résonance avec la souffrance de l'autre), il devient compassion. Ces trois dimensions sont naturellement reliées.

Conclusion

S'il advient que la résonance avec la souffrance de l'autre entraîne une détresse personnelle, nous devons rediriger notre attention vers l'autre et raviver notre capacité de bonté et de compassion. Quand l'empathie fatigue, c'est qu'on y a mêlé la contagion émotionnelle, et cela peut conduire au syndrome d'épuisement physique et émotionnel. Il n'y a pas de fatigue de l'amour et de la compassion.

Bien que l'empathie et la compassion soient naturellement reliées, il est possible d'imprégner davantage l'empathie de compassion. Ainsi, on aide efficacement tout en préservant sa force, sa paix et sa bienveillance.

Principales sources : *Plaidoyer pour l'altruisme, la force de la bienveillance* par Matthieu Ricard, Éditions du Nil, Paris, 2013, 917 pages. Depuis les années 1980, les recherches scientifiques menées par des psychologues et neuroscientifiques dont Jean Decety et Tania Singer, entre autres, vont bon train en ce qui a trait à *savoir aider sans s'épuiser*.