

MIEUX COMPRENDRE COMMENT L'ACCOMPAGNEMENT DES PERSONNES RÉFUGIÉES PEUT NOUS AFFECTER ET NOUS TRANSFORMER

POURQUOI MOI ? LES CONTEXTES QUI NOUS AFFECTENT

Contexte de réinstallation

- Travail d'accompagnement en contexte « d'urgence »
- Stresseurs liés aux travail, à l'intervenant.e, aux réactions de l'entourage, etc.
- Facteurs de risque dans la vie de l'intervenant.e pouvant fragiliser, voire aggraver, son bien-être

Contexte de violence, de perte et de deuil

- Entendre l'horreur et l'injustice
- S'exposer aux structures de peur des personnes rencontrées
- ▶ Ces structures peuvent parfois devenir les nôtres



Il est tout à fait normal d'avoir des réactions lorsque nous travaillons en relation d'aide, et surtout si nous écoutons des récits d'expériences traumatiques

Contexte d'injustice

- Lorsque notre travail n'est plus aligné avec nos valeurs
- Lorsque les conditions ne nous permettent pas de combler les besoins des personnes aidées
- ▶ Ces éléments peuvent entraîner des blessures morales qui nous empêchent de garder notre équilibre

CONCEPTS DE BASE : RÉACTIONS POSSIBLES

Épuisement professionnel

Concerne l'ensemble des travailleur.euse.s de tous les milieux professionnels

Progression graduelle des symptômes

- Détresse importante provoquée par un stress chronique au travail
- Souvent dû à l'écart entre les demandes et les ressources disponibles

- Sentiment de fatigue intense, de perte de contrôle et d'incapacité à atteindre des résultats satisfaisants au travail
- État émotif de fatigue, sentiment d'être vidé.e de son énergie
- Faible rendement au travail
- Diminution du sentiment d'accomplissement personnel (sentiment d'échec)

Fatigue de compassion

Chez les personnes qui travaillent auprès d'une clientèle vulnérable, surtout les celles exposées de façon répétée au vécu émotionnel douloureux, à des degrés de souffrance intense

Progression graduelle des symptômes

- Érosion graduelle de l'empathie, de l'espoir et de la compassion envers les autres et soi-même
- Usure profonde et douloureuse pour la détresse d'autrui
- Hypersensibilité envers l'état émotionnel des personnes rencontrées

- Perte du sentiment de vocation
- Sentiment d'être vidé.e sur les plans de l'empathie et de sa propre vitalité (incapable de donner, d'aider ou de soutenir)
- Cynisme, amertume à l'égard de la nature humaine et du travail
- Impuissance acquise, intolérance
- Souvent accompagné d'une remise en question douloureuse sur la vision du monde et de ses valeurs personnelles

Trauma vicariant

Chez des intervenant.e.s travaillant auprès de personnes ayant vécu des expériences traumatiques ou qui entendent, à répétition, des descriptions détaillées de scènes perturbantes et traumatiques

Symptômes abruptes et soudains

- Réaction traumatique à des informations spécifiques aux récits traumatiques
- Réactivation des aspects traumatiques entendus
- Effet cumulatif de l'expérience

- Images troublantes pouvant devenir les nôtres et entraîner des réactions et des symptômes
- Symptômes qui s'apparentent au stress post-traumatique (reviviscence, évitement, état d'alerte, croyances négatives persistantes, altération de notre état émotionnel, etc.)

Satisfaction de compassion

Chez l'ensemble des personnes travaillant en relation d'aide

- Plaisir ressenti dans le fait de prendre soin d'autrui
- Sentiment d'avoir été efficace et compétent.e comme professionnel.le, d'avoir bien fait son travail
- Sentiment de pouvoir faire une différence pour les personnes rencontrées
- Impression d'être en mesure de soutenir nos collègues ou de contribuer à notre milieu de travail
- Sentiment d'être investi.e dans une mission sociale importante

- Présence d'un sentiment de motivation et de stimulation
- Être témoin de personnes qui surmontent l'adversité apporte un changement positif de nos propres émotions, croyances et comportements
- Facteur de protection contre la fatigue de compassion et le trauma vicariant

DÉFINITION : BIEN-ÊTRE

« Le bien-être fait référence au **plaisir**, au **bonheur vécu** et aux **capacités d'adaptation** de l'individu. Ces capacités peuvent être liées à **son sentiment de contrôle sur sa vie** et aux **relations interpersonnelles positives** qu'il entretient avec les gens qui l'entourent ainsi qu'à sa **santé mentale** »

(Papazian-Zohrabian et al., 2018)



STRATÉGIES DE PRÉVENTION

Sur le plan personnel

- Se demander : comment vais-je actuellement ? Qu'est-ce que me dit que je vais bien ou non ?
- Pratiquer régulièrement des « auto-soins » : des activités ressourçantes qui nous apportent de plaisir

Sur le plan professionnel

- Reconnaître nos limites
- Travailler en collaboration
- Diversifier nos tâches
- Solliciter l'appui et la supervision
- Continuer à se former, échanger avec des collègues
- Chercher des moments pour se ressourcer AVEC les clients (cuisines collectives, etc.)

Sur le plan collectif

- Reconnaître et normaliser les effets de travailler auprès de personnes ayant vécu des traumas
- Cultiver un esprit de solidarité dans votre équipe
- Réfléchir sur les valeurs en commun de l'équipe et explore comment s'y rapprocher