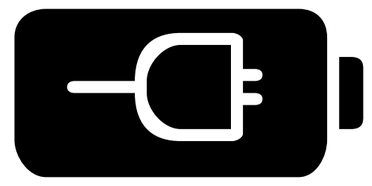


INFO-SENTINELLES

Prendre soin des autres en prenant soin de soi



Comme sentinelle en gériatrie sociale, on est appelé à voir des personnes qui vivent parfois avec des difficultés, des souffrances. Les sentinelles sont des personnes empathiques, des personnes qui souhaitent le bien des autres, des aîné(e)s qu'elles assistent et soutiennent.

Comment faire pour aider sans se blesser soi-même ?

Deux pièges à connaître pour mieux les éviter

FATIGUE DE COMPASSION

La fatigue de compassion, c'est lorsque l'on s'épuise d'être toujours en contact avec la souffrance des autres. On peut devenir déprimé, triste ou en colère de manière fréquente.

Exemple

André vient livrer la popotte chaque jour à M. Rolland, qui vient de perdre son fils par un cancer et dont le réseau social est très limité. Voilà maintenant 2 semaines qu'il s'arrête 30 minutes de plus chez lui pour discuter. Il finit maintenant ses rondes de livraison en retard et se sent coupable puisqu'il en veut à Rolland tout en étant triste pour lui. Il se sent dépassé, épuisé et est irritable avec ses proches.

TRAUMATISME PAR PROCURATION

On peut appeler un traumatisme par procuration une situation où l'on est mis face à une situation ou un récit de souffrance qui s'imprègne dans notre mémoire et nous fait souffrir par la suite, à la manière d'une scène de film qui revient nous hanter.

Exemple

Sophia s'est rendue chez M. Léo pour faire son entretien ménager. Tandis qu'elle faisait son travail, M. Léo lui a raconté comment il avait trouvé sa femme décédée dans son lit un matin en lui racontant chaque détail de la scène. Depuis, Sophia vit parfois du stress en imaginant la scène et est anxieuse au réveil le matin.

COMMENT AIDER SANS S'USER ?



HYGIÈNE DE VIE
S'offrir des moments de détente.

VOUS N'ÊTES PAS UN SAUVEUR

À titre de sentinelle, on ne peut "sauver" une personne de ses difficultés. Il faut garder en tête que nous sommes membres d'une équipe qui aide.

PARLER, PARLER, PARLER
Lorsqu'une situation nous cause un stress, il faut en parler avec les responsables de l'organisme.

RÉSILIENCE
Il faut se donner le droit d'être touché et prendre le temps de vivre ses émotions. C'est ainsi qu'on peut passer à travers les épreuves.

CONNAISSANCE DE SOI
Il faut se connaître pour savoir où sont nos limites et nos vulnérabilités. Il ne faut pas hésiter à les nommer aux responsables.

Références:
- Centre canadien d'hygiène et de sécurité au travail. (2018). Santé mentale - Épuisement professionnel. Consulté le 9 novembre 2021 sur https://www.cchst.ca/oshanswers/psychosocial/mentalhealth_jobburnout.html
- Lebel, G. (2015). Traumatisme vicariant ou fatigue de compassion, méfiez-vous! *Perspective,* 12 (2), 34-35.
- Legault-Faucher, M. (2007). Traumatisme vicariant, quand la compassion use. *Prévention au travail,* été, 7-14

Fondation AGES - Janvier 2022

Fondation AGES
Vieillir mieux