

## LA COMPASSION A UN COÛT !

Dans les conflits, les opérations d'urgence ou encore les catastrophes naturelles, les travailleurs humanitaires peuvent être exposés à la désorganisation et la confusion, à des scènes de destruction, à la souffrance des victimes et ainsi devenir à leur tour des "victimes secondaires".

### Les contraintes du contexte les amènent :

- A travailler énormément et dans des conditions parfois à la limite du supportable
- L'habitation est trop près du lieu de travail ou encore très éloignée, requérant de longs trajets dans des conditions de transport fatigantes, voire dangereuses
- Les éléments de réconfort et de repos peuvent être rares sur place
- Les contacts avec les autorités locales sont parfois difficiles
- Les règles du jeu peuvent changer de manière imprévisible

### La personnalité des travailleurs humanitaires les amènent souvent:

- A être consciencieux jusqu'au perfectionnisme: ils culpabilisent et oublient que l'énormité de la tâche empêche de "terminer" quoi que ce soit.
- Ils oublient que les frustrations sont constantes. L'humour se fait rare ou grinçant. Ils se sentent facilement attaqués et le niveau d'irritation et de colère peut devenir incontrôlable.
- La "culpabilité du survivant" teinte tout mouvement de compassion, pouvant entraîner un sentiment d'échec.

### On appelle cela la « fatigue de compassion »

Il s'agit d'un ensemble de réactions, ou syndrome, qui signe un dysfonctionnement émotionnel majeur. Cela ressemble à un « burnout », ou épuisement physique et psychique total, mais avec des signes de « stress traumatique », comme des flashbacks, un sommeil très perturbé, avec des cauchemars faisant revivre les tensions douloureuses de la journée, un changement important dans son comportement vis-à-vis des autres, avec une alternance de mutisme et d'explosions ou de crises de larmes...

Cet état vient en grande partie d'une sur-identification avec les victimes que l'on soigne. On finit par devenir une victime soi-même !

### Alors comment s'adapter à l'extrême ?

Comprendre les mécanismes du stress et ses conséquences: vivre en confrontation avec les limites de la souffrance humaine peut épuiser et provoquer de la confusion, du chagrin, de la peur et, au-delà, des comportements de stress traumatique.

- Mieux connaître et surveiller ses attitudes et ses comportements.
- Se souvenir qu'on a choisi de donner de son temps et de soi-même, ce qu'on ne pourrait pas faire si on était victime soi-même.
- Se souvenir que les manières de supporter et de s'adapter à des situations extrêmes dont on n'a pas l'habitude ne s'apprennent pas en un jour. La pratique quotidienne du contrôle mental peut grandement aider.
- Accepter l'intensité de nos émotions comme une réalité normale dans un contexte anormal.
- Préserver une certaine distance avec les victimes et protéger sa vie personnelle.