

Accompagner sans s'oublier : apprendre à se connaître pour faire face à la fatigue professionnelle

Auteur : *Axel Roucloux – PTSTA Conseil, Pascale Feller*

A travers notre questionnaire nous explorerons la relation d'aide et plus particulièrement les effets pour le thérapeute de l'accompagnement d'un patient traumatisé ou souffrant d'un burn out.

Françoise Detournay, psycho-traumatologue décrit bien cette situation particulière : « Chaque jour dans notre consultation, nous nous rendons disponible à la relation à l'autre, prêter qui nous sommes pour mieux écouter, apaiser, comprendre, restituer, apprendre, ou encore utiliser ce que nous sentons et analysons pour restituer à l'autre ce qu'il ne peut voir, sentir ou analyser.

Bien qu'émerveillé par la richesse de la rencontre, cela me semble parfois si difficile, périlleux, ambitieux que je me demande ce que j'y fais ou qui je suis pour prétendre à le faire. Ces patients, si abîmés par la vie sont parfois, et à certains moments, des révélateurs d'aspects de notre propre histoire. Ils viennent tester nos limites. »

Autant de questions, de remises en question, d'écoute de soi pour être mieux à l'écoute de l'autre et explorer sans relâche les processus qui nous animent à travers le travail thérapeutique.

Le vécu du thérapeute :

Selon Schmitt, la subjectivité du patient et du thérapeute sont liées dans le processus d'accompagnement. Idéalement, le thérapeute se veut neutre, attentif. Par ailleurs, certains faits spécifiques, propres au thérapeute, modifient son écoute et donnent une spécificité à chaque séance, chaque patient.

Les réactions contre-transférentielles et leurs différentes formes dépendent de l'organisation défensive du thérapeute, de sa personnalité et de son histoire mais aussi du type de pathologie du patient.

Le thérapeute en séance fonctionne comme la résonance des projections des patients.

Plusieurs vécus peuvent influencer le processus thérapeutique :

- L'envie d'aider se définit par un mouvement d'identification et d'empathie du thérapeute qui est touché par la souffrance, la peine, ou la détresse du patient.
- Le sentiment d'inutilité est une situation d'impasse dans laquelle il n'y a pas de solution possible. Le thérapeute se sent comme impuissant, inutile.
- La crainte ou la peur peut concerner les décisions ou attitudes du patient, comme des idées auto-agressives ou de passage à l'acte.
- L'incompréhension caractérise les situations où le thérapeute a le sentiment de ne pas capter des dimensions cachées. Il se vit comme impuissant face à la souffrance du patient.

D'autres éléments, marquant la désorganisation du fonctionnement psychique du thérapeute, peuvent apparaître en séance :

- La somatisation
- La sensorialité
- La confusion

Afin de remédier à ces dérèglements psychiques du thérapeute, il est important de mettre en place une « décharge du poids émotionnel et des affects douloureux » :

- par un débriefing en équipe
- -par de la supervision
- -par de la formation
- -par une hygiène de vie équilibrée

Notre intention est d'aider le thérapeute à pouvoir accéder à son univers interne et à reconnaître et contrôler ses émotions pouvant agir négativement sur le travail thérapeutique pour l'amener à le rendre plus efficace et moins épuisant.

Nous avons conçu un outil permettant de mettre en évidence les éprouvés positifs et négatifs du thérapeute accompagnant des patients traumatisés ou en burn out par l'analyse de six dimensions : le plaisir professionnel, les protections, le soutien, la responsabilité, le déplaisir professionnel, l'impuissance.

Nous orienterons notre réflexion autour de plusieurs questions :

- Quels sont les vécus des thérapeutes en intervention traumatique ?
- Quelles sont les conditions qui amènent au plaisir ou au déplaisir professionnel ?
- Dans quels contextes surviennent l'un et l'autre ? Comment passe-t-on de l'un à l'autre ?
- Comment expliquer les mouvements contrastés des vécus des thérapeutes ?

Notre approche portera sur une tentative de répondre à ses questionnements dans le but de permettre à chacun d'élaborer son plan d'action individuel par rapport à sa pratique.