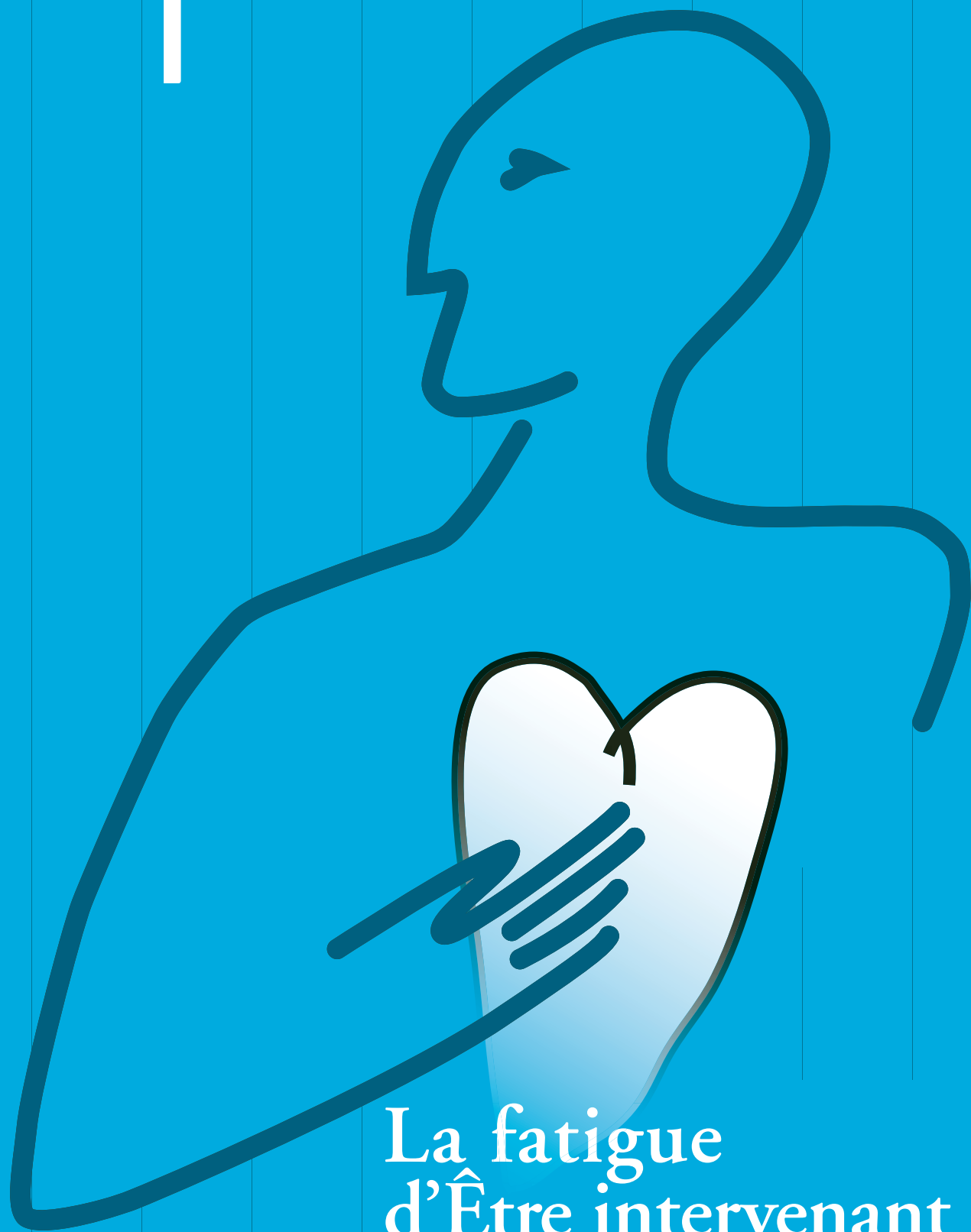


équilibre

Volume 1

Numéro 2

Printemps/Été 2006



La fatigue d'Être intervenant

Dans ce numéro

Jacques Rhéaume, Lucie Biron, Marie Alderson, Christine Perreault

Mot du directeur

À la suite de la parution du premier numéro d'Équilibre en janvier 2006, nous avons reçu de nombreux commentaires élogieux de nos membres et de divers partenaires des réseaux communautaire et public. La qualité des articles de fond qu'on y retrouve, le regard critique des auteurs qui y ont contribué et la présentation dynamique contribuent à bien informer le public et à élargir le lectorat de l'ACSM.

Comme cela se produit souvent à l'occasion des publications et des événements de l'Association, les gens sont souvent étonnés de la qualité des productions, compte tenu de la très petite équipe de personnel de cinq personnes, elle-même soutenue par quelques bénévoles de notre communauté et par un budget, somme toute, très humble. De l'avis de quelques experts, la production d'un tel projet doit nécessiter une équipe de plusieurs personnes. En réalité, tout a été élaboré et réalisé par notre directrice des communications, avec l'appui de son graphiste et de son comité bénévole de rédaction. Et ce n'est que l'une de ses tâches parmi celles qu'elle doit assumer parallèlement.

La qualité n'est pas uniquement une question de sous, mais aussi une question de culture qu'a développée l'ACSM au fil des ans parce qu'elle croit que des productions de qualité ont un impact direct sur l'efficacité de ses actions. La nécessité de bien informer, la créativité, l'innovation et la rigueur sont les valeurs qui mobilisent ses bénévoles et le personnel.

Merci à ceux et celles qui nous soutiennent depuis tant d'années et cordiale bienvenue aux nouveaux adhérents.

Équilibre · volume 1 · numéro 2 · Printemps/Été 2006
La fatigue d'Être intervenant

Table des matières

11	Le stress en stats
17	La fatigue normale de l'intervenant en santé mentale!
28	L'épuisement professionnel: un phénomène complexe
29	Suggestions de lecture
39	Hypertravail et hypermodernité
40	La fatigue de compassion chez les intervenants qui transigent avec la violence familiale et conjugale.
41	Les mots pour le dire
42	Incendie intérieur
43	Suggestions de lecture
52	Mécanismes physiologiques du stress, le Syndrome Général d'Adaptation
55	Les idéaux professionnels à l'ère de la productivité
56	Au coeur de l'ACSM – Filiale de Montréal
58	Devenez membre de l'Association
59	Commandez vos publications de l'Association
60	À l'intention des auteurs / Prochain numéro

Mission

L'ACSM-Montréal est un organisme sans but lucratif dont la mission est la promotion et la prévention en santé mentale.

Présidente

Louise Blanchette

Directeur général

Jacques Duval

Membership

En devenant membre, vous recevrez Équilibre gratuitement. En outre, vous pourrez participer aux différentes activités de l'Association telles que soupers-causeries, colloques, conférences, formations, assemblées générales. Pour ce faire, faites parvenir un chèque au montant de:

- organisme public: 30\$
- ressource communautaire: 25\$
- personne rémunérée: 25\$
- personne non-rémunérée et étudiant: 10\$

À l'ordre de:

ACSM-Montréal
847, rue Cherrier, bureau 201
Montréal (Québec) H2L 1H6

Tél. : (514) 521-4993
Télééc. : (514) 521-3270
Courriel : acsmmtl@cam.org

Site Internet: www.acsmmontreal.qc.ca

Équilibre

Cette publication est le journal officiel de l'ACSM-Montréal. Il est un outil privilégié de communication et d'information entre les partenaires du secteur de la santé mentale. Il favorise l'échange d'idées afin de promouvoir la santé mentale et l'acceptation pleine et entière des personnes ayant des problèmes de santé mentale.

Les articles n'engagent que les auteurs et ne reflètent pas nécessairement la position officielle de l'ACSM-Montréal, à moins que ce ne soit indiqué. Toute reproduction est permise en mentionnant la source complète. Afin de faciliter la lecture, le masculin est utilisé à titre épique.

Éditeur

Association canadienne pour la santé mentale, Filiale de Montréal

Coordonnatrice de l'édition

Cathy Bazinet

Comité éditorial

Jacques Meloche, président
Louise Blanchette
Marcelo Otero
Michel Perreault

Direction artistique

Jonathan Rehel
Cathy Bazinet

Graphisme

Jonathan Rehel

Dépôt légal – 2^e trimestre 2006

Bibliothèque nationale du Québec

Bibliothèque nationale du Canada

ISSN 1718-1445

Un organisme appuyé par



Centraide
du Grand Montréal

Le risque de prendre soin des autres

Chaque jour nous mesurons les effets dévastateurs de l'épuisement professionnel chez les intervenants. Les statistiques accablantes concernant le taux de détresse psychologique, de dépression et d'absentéisme confirment le risque de prendre soin des autres. La déshumanisation des contextes de pratique, les réorganisations à répétition, la complexité des situations rencontrées ne sont là que quelques exemples de la vie quotidienne d'un intervenant.

Le glissement vers une pratique technocratique, répondant à des impératifs économiques est en train de modifier profondément les règles de l'art du prendre soin. Le mot n'est pas vain car il faut bien le dire, intervenir en santé mentale, c'est être en relation avec quelqu'un qui souffre. C'est être capable de l'accompagner dans sa souffrance. Le risque du métier est implicite. Mais qu'arrive-t-il quand celui qui devrait soutenir devient piégé par le quotidien qui le consume?

L'altruisme, le désir d'aider, le besoin de se rendre utile, d'apporter du réconfort aux autres sont les motivations de départ qui amènent les intervenants à s'engager dans ce métier sensé faire le bien. Mais la réalité actuelle ne fournit pas les moyens d'exercer son métier convenablement dans le respect des personnes. Cette insatisfaction et cette perte de sens du travail d'intervention sont accentuées par la solitude dans laquelle nous nous replions. Quelles solutions mettre en place pour se prémunir personnellement et collectivement contre ce malaise qui atteint notre moral et nos vies ?

04



Le travail d'intervenant, entre plaisir et souffrance : quand normal devient pathologique

Jacques Rhéaume

Afin de mieux cerner les risques d'épuisement pouvant conduire à des difficultés ou des troubles de santé mentale pour l'intervenant, Jacques Rhéaume pose quelques balises.

20



Climat social d'errance sur le plan des valeurs : mise à l'épreuve pour l'intervenant

Lucie Biron

Une part de la fatigue des intervenants s'éprouverait-elle autour de l'absence, dans nos organisations, d'un idéal collectif pouvant soutenir les professions d'aidants?

32



Le prendre soin des autres : un facteur de santé plutôt qu'un facteur de risque mais... à certaines conditions

Marie Alderson

La relation d'aide et d'accompagnement avec les résidents et les familles est-elle plus près du plaisir que du risque pour la santé?

46



Perturbation et fatigue...
Croissance et enthousiasme...

Christine Perreault

Être exposé de manière répétitive à du matériel souffrant, pénible et affligeant comporte des risques... mais cela peut-il également entraîner des transformations positives?



Le travail d'intervenant, entre plaisir et souffrance : quand le normal devient pathologique

Jacques Rhéaume
UQAM et CSSS de la Montagne

L'intervention en santé mentale recouvre des situations multiples et fort contrastées. Intervenir en institution psychiatrique, intervenir dans un organisme communautaire de soutien auprès de personnes souffrant de troubles de santé mentale ou simplement de difficultés de vie, intervenir dans le cadre d'une psychothérapie, autant de contextes très différents. Intervenir comme professionnel, psychiatre, psychologue, travailleur social ou comme proche aidant, comme animateur ou éducateur, comme pair aidant, ami, ce n'est pas non plus la même chose. De même, agir dans une perspective de promotion ou de prévention de la santé mentale, ou de protection et de traitement, ou encore de réhabilitation ou d'insertion sociale, représentent autant de pratiques spécifiques. Nous ne prétendons pas, dans les quelques réflexions qui suivent prendre en compte adéquatement de toute cette diversité. Nous choisissons plutôt de poser quelques balises plus générales pour une approche préventive de la santé mentale au travail des intervenants. Cela peut constituer un cadre de discussion qui permette ensuite, avec toutes les adaptations requises, de mieux cerner les risques d'épuisement pouvant conduire à des difficultés ou des troubles de santé mentale pour l'intervenant.

Nous abordons cette réflexion en partant des notions que suggère le titre de cette présentation, Fatigue et être intervenant. Nous développons ensuite une perspective plus théorique, nous inspirant de l'approche de la psychodynamique du travail, de la dynamique des rapports entre la personne et le travail, entre le plaisir et la souffrance au travail. Nous référant à plusieurs études du travail en milieu associatif (plus spécifiquement, le milieu syndical) ou institutionnel (un centre local de santé communautaire) et autres travaux connexes, dont une étude sur les organismes en santé mentale, nous tentons de clarifier cette proposition un peu énigmatique: quand le normal devient pathologique.. Nous concluons sur quelques pistes d'action en promotion et prévention de la santé mentale au travail.



Les mots pour le dire : fatigue, travail et intervention

La *fatigue*, d'après le Petit Robert est «un état résultant du fonctionnement excessif d'un organe, d'un organisme et qui se traduit par une diminution de forces, de l'activité généralement accompagnée d'une sensation caractéristique (sentiment de fatigue)». Nous retiendrons de cette définition l'idée que la fatigue est partie de l'activité humaine, faisant suite à un 'fonctionnement excessif' de l'organisme. Elle est ressentie comme telle et accompagne une diminution de l'activité. Elle est similaire, en ce sens, à l'épuisement qui marquerait une fatigue intense. Il est intéressant de noter aussi les autres significations souvent associées à la fatigue: la lassitude (je suis fatigué de cette situation); l'irritation (celui-là

me fatigue), l'effort (c'est très fatiguant), l'usure (cette pièce mécanique est fatiguée), et sa source latine, *fatigare*, qui signifie aussi la tourmente (cela me fatigue beaucoup de savoir que...).

La fatigue reliée à une activité qu'est le travail désigne ainsi principalement les effets d'une activité excessive, d'un épuisement qui rend difficile de continuer le travail. Mais les autres significations associées ont aussi leur sens dans l'activité de travail avec d'autres, particulièrement dans le domaine relationnel.

Le travail d'intervenant soulève aussi, étymologiquement, une belle problématique. *Inter-venire*, venir entre, suggère la venue d'une personne qui se place entre deux parties, deux