

## L'autocompassion, pour cultiver la résilience des médecins pendant la pandémie

Paul Mohapel, PhD

Alors que la pandémie actuelle de COVID-19 continue à faire rage, les médecins sont confrontés à un risque accru de stress et d'épuisement professionnel. On a montré que divers facteurs interviennent pour causer l'épuisement professionnel chez les médecins : l'exposition constante à la douleur et à la souffrance des patients, le fardeau d'être responsable d'apporter de l'aide aux patients, le contrôle limité sur les résultats pour les patients, la frustration d'avoir à naviguer dans le système de santé, l'intensité et la durée du travail et l'insuffisance des compétences émotionnelles et psychologiques permettant d'endurer des facteurs de stress persistants.

Un enjeu crucial lié à l'épuisement professionnel des médecins et qui retient de plus en plus l'attention est celui de l'autocompassion, c'est-à-dire le fait d'avoir pour soi la même compassion que pour autrui. En fait, on a soutenu que pour éprouver vraiment de la compassion pour autrui il faut d'abord en avoir pour soi-même.

La compassion est souvent confondue avec l'empathie et ces termes sont utilisés de façon interchangeable. Il y a toutefois des distinctions importantes. L'empathie est liée à la conscience, tant cognitive qu'émotionnelle, de l'expérience d'une autre personne. La compassion porte particulièrement sur le contexte de la souffrance et de son soulagement; autrement dit, elle comporte une dimension d'action. L'empathie devant la souffrance d'autrui peut être une source de détresse et d'inaction si elle ne s'accompagne pas d'une volonté d'agir par compassion. Des recherches effectuées à l'aide de l'IRMf sur la plasticité neuronale fonctionnelle ont confirmé cette interprétation. De nombreuses études indiquent qu'une plus grande compassion peut mener à une nouvelle façon



de surmonter la détresse d'empathie et de renforcer la résilience. Un excès d'empathie peut en effet causer de l'*usure de compassion* et éloigner les cliniciens de leurs patients, tandis que l'on peut voir la compassion comme une possibilité d'intervention thérapeutique permettant de contrer le sentiment d'éloignement.

De plus en plus d'études sur l'autocompassion soulignent ses avantages pour le bien-être des cliniciens et son potentiel d'amélioration des soins pour les patients. La compassion et l'autocompassion sont des compétences qu'il faut cultiver et pratiquer régulièrement. Par exemple, donner une formation sur la compassion aux étudiants en médecine peut améliorer considérablement leur résilience, leur bien-être et leur bonheur, tout en atténuant l'inquiétude et la suppression émotionnelle. L'autocompassion peut également servir de facteur de protection contre l'inflammation induite par le stress et

les maladies liées à l'inflammation. Ainsi, l'autocompassion peut agir comme une réaction émotionnelle positive pour contrer les aspects négatifs du stress et repousser l'épuisement professionnel.

La D<sup>re</sup> Kristin Neff\*, qui a étudié en profondeur les processus et les bienfaits de l'autocompassion, a dégagé un ensemble de pratiques permettant d'améliorer les compétences en compassion. Elles comportent trois composantes principales : la *bienveillance envers soi*, l'*humanité commune* et la *pleine conscience*.

\*Pour en savoir plus, voir « *The three elements of self-compassion* » et « *Guided self-compassion meditations* » de la D<sup>re</sup> Kristin Neff à [www.self-compassion.org](http://www.self-compassion.org).

La **bienveillance envers soi** consiste à s'offrir à soi-même le même genre de soutien et d'encouragement que nous offrons à d'autres personnes dont nous nous soucions. Certains modèles culturels en médecine incitent à une autocritique sévère, à un jugement de soi, à des sentiments d'insuffisance, à une insistance sur les lacunes et à l'autoréprobation. La bienveillance envers soi va à l'encontre de ces tendances. Au lieu de nous blâmer et de nous critiquer parce que nous sommes imparfaits, nous pouvons nous offrir une acceptation chaleureuse et inconditionnelle. Lorsque les circonstances externes de la vie sont difficiles et que nous avons du mal à les supporter, nous pouvons prendre des mesures actives de réconfort personnel - un peu comme un parent peut offrir à son enfant ou à un être cher souffrant.

Malheureusement, la bienveillance envers soi n'est pas une réponse appréciée culturellement, particulièrement chez les médecins, qui apprennent souvent à être stoïques et silencieux dans leur propre souffrance. La bienveillance envers soi nous oblige à comprendre nos manques et nos échecs au lieu de les condamner. Cela signifie de voir clairement à quel point nous nous faisons du mal en nous critiquant sans cesse. La prochaine fois que vous vous ferez une autocritique, essayez de vous faire doucement un câlin ou de simplement tenir ou caresser votre propre main ou votre bras. Il a été démontré que ces types de gestes physiques simples rendent la souffrance plus supportable et libèrent même de l'ocytocine, l'agent neurochimique qui intervient dans le réflexe calmant.

Le sens de l'**humanité commune** est le sentiment de lien mutuel avec les autres. Tous les êtres humains sont des œuvres imparfaites en cours d'élaboration, tout le monde échoue, fait des erreurs et éprouve des difficultés dans la vie. En nous connectant à notre humanité commune, nous reconnaissons le fait incontournable que la vie comporte des souffrances pour tous, sans exception. Lorsque les choses tournent mal ou ne se passent pas comme nous nous y attendions, nous pensons souvent que nous sommes fautifs. Nous oublions que c'est tout à fait normal et naturel. En outre, les médecins s'isolent souvent lorsqu'ils éprouvent des difficultés. Au lieu de demander de l'aide, ils se blâment souvent de ne pas savoir mieux affronter le stress.

Se rappeler que la douleur et l'échec font partie de l'expérience humaine commune éveille un sentiment normalisant qui nous permet de nous sentir plus en contact avec les autres. Puiser dans notre humanité commune nous rappelle qu'il y a des forces indépendantes de notre volonté. Il faut accepter ce que vous pouvez changer et avoir la sagesse de laisser tomber les choses que vous ne pouvez pas changer ou sur lesquelles vous ne pouvez pas avoir un impact direct. Lorsque nous souffrons ou que nous nous sentons déconnectés des autres, la Dre Neff suggère de nous répéter les phrases suivantes : « *Nous faisons tous des erreurs. Nous échouons tous. Cela fait partie de l'expérience humaine. Je souhaite être en sécurité, être en paix, être bon pour moi-même. Je souhaite m'accepter comme je suis.* »

La **pleine conscience** est l'attention claire et équilibrée portée à l'expérience du moment, l'ouverture à la réalité du moment présent qui permet à toutes les pensées, émotions et sensations d'entrer dans la conscience sans résistance ni évitement. Souvent, lorsque nous sommes stressés ou en difficulté, nous sommes tellement pris par la recherche de solution au problème que nous ne prenons pas le temps de réfléchir à la difficulté émotionnelle que génère la situation. Cependant, si nous observons consciemment notre état, nous pouvons reconnaître la lutte et la souffrance sans y contribuer, ce qui nous permet d'adopter une perspective plus constructive et objective sur nous-mêmes et sur la situation. En fait, la pleine conscience est la première étape vers l'autocompassion.

Une façon utile de développer la pleine conscience est de s'exercer à remarquer ses processus intérieurs. Prenez quelques instants tout au long de la journée pour noter mentalement les pensées, les émotions et les sensations qui se manifestent dans le moment présent. Au début, faites l'exercice pendant environ deux minutes, en commençant par observer votre respiration, puis en remarquant les pensées, les sentiments ou les sensations du corps qui se manifestent, sans vous y attarder. Cette pratique de la pleine conscience s'est révélée efficace pour faire face à des situations difficiles en réduisant le stress, et on peut y avoir recours dans n'importe quelle situation.

*Paul Mohapel, M.Sc., Ph.D., est propriétaire de Mohapel Consulting Ltd. et membre du corps enseignant de l'Université Royal Roads, ainsi que président de Mohapel Mindful Leadership.*