

L'USURE DE COMPASSION - FORMATION DE BASE

Cahier et de ressources et d'activités

Présenté par :

Françoise Mathieu



RÉFLEXION SUR LA NATURE DE VOTRE TRAVAIL

1. Avez-vous une forte tendance à aider les autres dans votre vie privée ainsi qu'au travail?
2. Entendez-vous souvent des histoires de traumatismes de la part de patients ou de clients et/ou relativement à des cas lourds?
3. Une fois la journée de travail terminée, comment faites-vous la transition vers le reste de votre journée?
4. Où vont toutes ces histoires à la fin de votre journée?
5. Points vulnérables?
6. Quels sont les éléments spécifiques de votre vie qui peuvent vous rendre plus vulnérable à la fatigue de compassion et aux traumatismes secondaires?
7. Comment vous protégez-vous?
8. Votre volume de travail est-il approprié?

EXERCICE DE RÉFLEXION

**EST-CE QUE VOTRE
VISION DU MONDE A
CHANGÉ EN RAISON
DE L'EXPOSITION À
DES RÉCITS
DIFFICILES?**

OBSERVEZ LES CERCLES CI-DESSOUS

Quels cercles représentent actuellement un facteur de risque pour vous?

EXPOSITIONS MULTIPLES : RISQUES ACCRUS

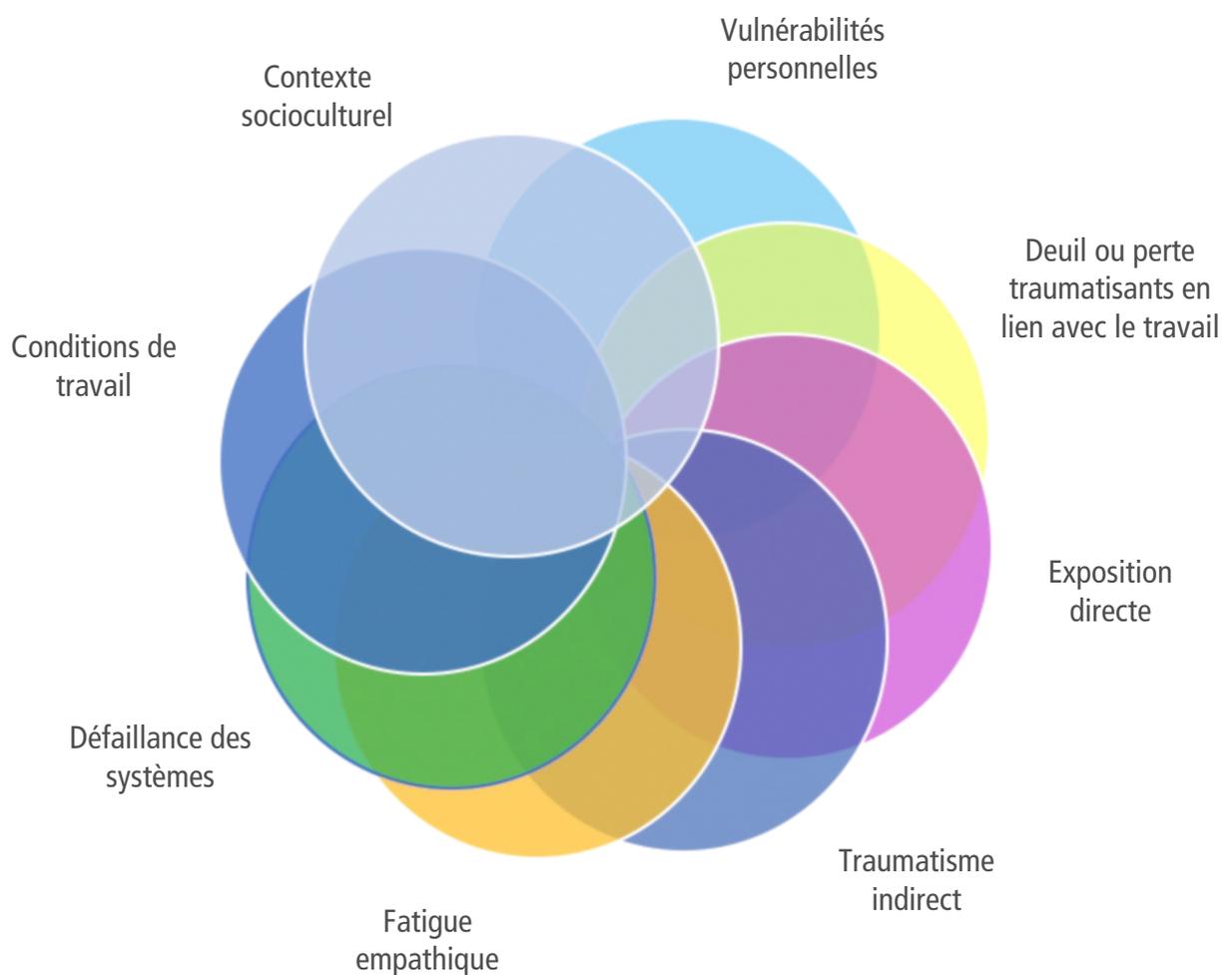


Image fournie par Dr Leslie Anne Ross, UCLA

DISTINGUEZ VOS TROIS GRANDS SIGNAUX D'ALARME



Décrivez trois signaux d'alarme vous indiquant que votre niveau de stress est trop élevé (peuvent être physiques, émotionnels ou comportementaux) :

1.

2.

3.

ÉVALUEZ VOTRE RÉSILIENCE PHYSIQUE ET PSYCHOLOGIQUE

Adapté de : Saakvitne, K. W., et Pearlman, L. A. (1996). *Transforming the Pain: A Workbook on Vicarious Traumatization*. New York, NY : W.W. Norton. & Loehr, J., et Schwartz, T. (2003). *The Power of Full Engagement: Managing Energy, Not Time, Is the Key to High Performance and Personal Renewal*. Free Press,.

Directives :

- X Ce que vous faites déjà
0 Encerclez ce que vous souhaiteriez faire plus souvent

Corps

- Je mange régulièrement lorsque j'ai faim. Je mange à ma faim, sans plus.
- Je maintiens mon poids santé.
- Je mange beaucoup de légumes et de fruits tout au long de la journée.
- Je choisis des grains entiers, des fruits frais et je limite ma consommation de sucre.
- J'ai une réserve de collations saines au bureau, dans la voiture et à la maison.
- Je bois au moins 8 tasses de liquide (eau ou autre choix sain) durant la journée.
- Je prends les escaliers autant que possible.
- Dans mes déplacements pour des réunions, des rendez-vous ou autres, je marche ou je prends mon vélo.
- Durant mes pauses ou ma période de dîner, je m'étire, je marche ou je participe à une activité physique.
- Je fais des activités qui renforcent mes muscles et mes os et qui améliorent ma posture 2 à 3 fois par semaine.
- Je fais des activités d'équilibre et d'étirement 2 à 3 fois par semaine.
- Je pratique 150 minutes d'activités ou d'exercices cardio chaque semaine.
- Je consulte régulièrement pour recevoir des soins de santé préventifs ou ponctuels.
- Je pratique des activités physiques qui me plaisent.
- Je m'assure de dormir suffisamment.
- Je limite mon temps devant les écrans.
- Je prends régulièrement des vacances ou des pauses.

Esprit

- Je fais des jeux de réflexion ou je résous des énigmes.
- Je suis curieux. J'aime apprendre de nouvelles choses.
- Je sors de ma routine ou de ma zone de confort.
- Je lis des ouvrages qui n'ont rien à voir avec le travail.
- Je m'adonne à des activités que je ne domine pas ou qui sont sous la responsabilité d'une autre personne.

Cœur

- Je prends de grandes respirations en situations de stress, comme lors de brèves échéances, d'embouteillages, etc.
- J'ai des personnes à qui me confier.
- Je m'exerce à accepter la contribution des autres.
- Je prends soin de mes relations avec mes proches.
- Je gère les situations directement.
- Je prends du temps pour moi quotidiennement.
- Je suis bénévole pour une cause que je juge importante.
- Je vois le verre à moitié plein plutôt qu'à moitié vide.
- Je sais quand et comment dire « non ».
- J'accepte les différences chez les autres ainsi que les choses que je ne peux changer.
- Je me traite avec gentillesse et tendresse comme si je parlais à un être cher.
- Je me permets de pleurer quand j'en ai envie.
- Je souris et je ris quotidiennement.
- Je joue régulièrement.

Âme

- Je prends le temps de faire de l'introspection.
- Je connais mes valeurs.
- J'ai un but précis dans la vie.
- Je cherche à apporter ma contribution.
- J'ai de l'espoir.
- J'ai conscience des aspects non matériels de la vie.
- Je détermine ce qui est significatif pour moi et je vois la place que cela occupe dans ma vie.
- Je prends le temps de méditer, de prier ou d'être en contemplation.
- J'ai des moments d'émerveillement.
- Je suis en lien avec ce qui me dépasse, p. ex., la nature, un groupe spirituel, etc.

RÉFLEXION

Dans quelle section avez-vous plus de cercles que de X ?

ENGAGEZ-VOUS

Choisissez un des énoncés que vous avez indiqué vouloir faire plus souvent. Dressez un plan pour intégrer cette activité ou cet énoncé dans votre vie quotidienne.

RÉFLEXION : MON SYSTÈME DE SOUTIEN SOCIAL

Prenez quelques minutes pour réfléchir et répondre aux questions suivantes sur votre système de soutien social.

Comment puis-je savoir quand j'ai besoin d'avoir recours à mon système de support?

Quand je passe une mauvaise journée, avec qui puis-je communiquer?

Qui sont mes soutiens sociaux dans ma vie professionnelle ou bénévole?

Qui sont mes soutiens sociaux à la maison ou dans ma vie personnelle?

Quels aspects de mon système de soutien dois-je améliorer?

FAIRE DES CHANGEMENTS

Pensez à une action que vous pourriez entreprendre dans le futur immédiat pour diminuer votre niveau de stress?

Une action que je pourrais entreprendre cette semaine

Qui pourrait m'aider?

Une action que je pourrais entreprendre avant la fin du mois prochain

Qui pourrait m'aider?

Une action que je pourrais entreprendre cette année

Qui pourrait m'aider?

CARTE D'ÉQUILIBRE

LECTURES RECOMMANDÉES

Debriefing à faible impact pour la prévention de la retraumatisation secondaire

Les aidants qui sont témoins de nombreux récits d'abus et de violence s'aperçoivent que leurs propres croyances et leur vision du monde sont modifiés, parfois négativement, suite à une exposition répétée à du matériel traumatisant.

Karen Saakvitne & Laurie Ann Pearlman,
Trauma and the Therapist (1995).

Après une journée difficile...

Comment verbalisez-vous après avoir vu ou entendu des choses difficiles? Attrapez-vous votre collègue le plus proche pour lui raconter tous les détails sordides? Est-ce que vos collègues de travail vous font un rapport explicite et détaillé de leurs journées à l'heure du lunch ou lors des réunions?

Lorsque les professionnels en relation d'aide entendent ou voient des choses difficiles dans le cadre de leur travail, ils souhaitent les raconter à quelqu'un pour alléger un peu leur propre fardeau. C'est une réaction tout à fait normale. Il s'agit d'un processus naturel important permettant de faire face à du matériel perturbant. Le problème, c'est que nous n'utilisons pas toujours les bons moyens. Nous nous soulageons *les uns sur les autres* sans être vraiment conscients des retombées négatives potentielles sur notre bien-être.

Contagion

Les aidants admettent souvent qu'ils ne pensent pas toujours aux traumatismes secondaires qu'ils peuvent provoquer involontairement chez ceux qui écoutent leurs récits. Certains aidants (particulièrement les intervenants en traumatismes, les policiers, les pompiers et les ambulanciers me disent que le partage de détails sordides est une composante « normale » de leur travail et que cela ne les affecte pas. Les données entourant le traumatisme vicariant vont toutefois à l'encontre de cette affirmation. Une accumulation d'expositions à des traumatismes peut avoir un impact négatif, que nous en soyons conscients ou non.

Les deux types de *debriefing*

Il existe deux types de *debriefing*: (1 le compte rendu informel qui est souvent présenté de manière plutôt ponctuelle, soit dans le bureau d'un collègue à la fin d'une longue journée, dans la salle à manger du personnel, dans l'auto de patrouille de la police ou pendant le trajet de retour à la maison et (2 le compte rendu formel, un processus plus structuré, habituellement planifié à l'avance, s'inscrivant dans une optique de consultation des pairs, de supervision ou de verbalisation du stress lié à un incident critique.

Vous sentez-vous « éclaboussé » lors d'un *debriefing* informel?

Le principal problème entourant les *debriefings* informels réside dans le fait que les personnes qui doivent écouter des détails traumatisants ont rarement le choix de recevoir une telle information. C'est pourquoi elles se sentent *éclaboussées* par ce processus de compte rendu sans vraiment y participer.

Par ailleurs, une partie du problème entourant les comptes rendus formels ou la supervision par les pairs planifiée à l'avance réside dans le manque de synchronicité. Lorsqu'un aidant est témoin d'un élément perturbant dans le cadre de sa pratique clinique, il ressent habituellement le besoin d'en parler à quelqu'un qui est sur place, soit à ce moment-là ou au cours de la même journée. J'ai travaillé dans une organisation où la supervision par les pairs avait lieu une fois par mois seulement. En tant que conseillère en intervention d'urgence, je ne pouvais presque jamais profiter de cette période de compte rendu puisque mon travail se situait dans l'immédiat. Compte tenu des crises dont j'étais témoin quotidiennement, un mois représentait toute une éternité. C'est pourquoi les aidants font souvent des comptes rendus informels. Ceux-ci leurs permettent de déverser leurs frustrations et/ou leurs émotions sur leurs collègues les plus proches et les plus fiables.

Un autre problème réside dans le manque de supervision satisfaisante dans certains cas. De nombreux aidants ont malheureusement accès à une supervision insuffisante ou de faible qualité. Ils ne disposent d'aucun endroit où raconter leurs expériences.

Compte rendu à faible impact

Presque tous les aidants reconnaissent qu'ils ont déjà, consciemment ou inconsciemment, traumatisé leurs collègues, amis ou familles par des récits qui étaient sans doute inutilement explicites. Un compte rendu à faible impact peut contribuer à améliorer la situation. Celui-ci comporte quatre étapes principales, à savoir conscience de soi, avertissement raisonnable, consentement et divulgation restreinte.

1 Augmentation de la conscience de soi

Vous est-il déjà arrivé de choquer vos amis ou votre famille ou même de leur faire peur en leur racontant une expérience de travail que vous considérez bénigne ou même amusante? Quand on travaille sur le terrain, on devient rapidement moins sensible aux traumatismes et pertes auxquels on est exposé quotidiennement. Efforcez-vous d'être plus conscient des histoires que vous racontez et du niveau d'explications que vous fournissez. Posez-vous les questions suivantes : « Est-il vraiment nécessaire de fournir autant de détails? » « Est-il possible de transmettre l'information nécessaire à l'aide d'une version simplifiée? ».

2 Avertissement raisonnable

Nous donnons un avertissement raisonnable dans notre vie de tous les jours. Par exemple, si vous deviez appeler votre sœur pour lui annoncer le décès de votre grand-père, vous commenceriez sans doute par lui dire « J'ai de mauvaises nouvelles à t'annoncer. » ou « Tu devrais t'asseoir. » Un tel

avertissement permet au récipiendaire de se préparer à entendre l'information. Pourquoi n'utiliserez-vous pas la même stratégie lors de vos comptes rendus? En sachant que vous êtes sur le point de me raconter une histoire traumatisante, je peux me préparer à l'entendre et réduire ainsi mon propre traumatisme.

3 Consentement

Après avoir averti le récipiendaire de la gravité de l'information que vous souhaitez lui transmettre, vous devez obtenir son consentement. Vous pouvez utiliser une formulation aussi simple que celles-ci : « J'ai besoin de te raconter quelque chose. Est-ce le bon moment? », « On m'a raconté quelque chose de vraiment difficile aujourd'hui. J'aurais vraiment besoin d'en parler à quelqu'un. Est-ce que je peux t'en parler? ». Le récipiendaire a alors le choix de refuser de vous écouter. Il peut aussi vous expliquer ce qu'il est capable d'entendre ou disposé à entendre.

4 Divulgence restreinte

Après avoir obtenu le consentement de votre collègue, vous pouvez décider du contenu de votre récit. Je vous propose d'essayer de raconter votre histoire à partir du cercle extérieur (c.-à-d. en commençant par l'information la moins traumatisante) et de poursuivre peu à peu vers le nœud du sujet (l'information très traumatisante). Il est possible que vous deviez fournir plus de détails en fonction de votre degré de perturbation personnelle découlant de l'expérience vécue.

Quelle quantité de détails est suffisante ? Quelle quantité est excessive?

Ne prenez pas pour acquis que vous devez divulguer tous les détails en même temps. Est-ce que ces détails sont indispensables à la discussion? Par exemple, si vous discutez du retrait d'un enfant de son foyer, vous devrez peut-être dire : « Cet enfant a souffert de négligence grave et subi des abus physiques de la part de sa mère ». Il est possible que cette information soit suffisante. Dans certains cas, vous devrez peut-être fournir plus de détails pour faciliter la discussion clinique.

Je recommande d'utiliser cette approche dans toutes vos conversations. Demandez-vous ce qui suit : « Est-ce que cette information est trop traumatisante pour que je puisse la partager de façon informelle? ». Un compte rendu à faible impact est une stratégie simple et facile à utiliser qui permet de nous protéger nous-mêmes et de protéger nos êtres chers et nos collègues contre des explications inutilement traumatisantes.

Le présent article a été adapté à partir d'un article initialement affiché sur mon blogue : www.tendacademy.ca. Traduit de l'anglais par Louise Desmarais.

Françoise Mathieu, M. Ed., RP.
TEND
www.tendacademy.ca
info@tendacademy.ca

La réduction du stress par la pleine conscience : un outil important pour alléger l'usure de compassion chez les aidants.

Par Françoise Mathieu, M.Ed., CCC. RP.

(Date de parution : 2009)

La réduction du stress par la pleine conscience ou MBSR (*Mindfulness-Based Stress Reduction*) est une approche globale de mieux-être corporel et mental qui a été développée par Jon Kabat-Zinn au centre médical de l'Université du Massachusetts en 1979. Selon Cohen-Katz et al, 2005, la MBSR, « est fondée sur le concept fondamental de la pleine conscience. Elle est définie par la pleine conscience du moment présent sans jugement ou résistance ». Le programme de MBSR recommande une intégration stratégique au quotidien de la pratique du yoga et des techniques de relaxation par la méditation.

Les résultats des travaux de recherche sur l'efficacité de la MBSR sont très concluants : des études effectuées sur une période de 25 ans démontrent clairement que la MBSR contribue à la réduction des troubles émotionnels et à la gestion des douleurs intenses. En fait, la MBSR aurait été utilisée avec succès auprès de patients souffrant de douleurs chroniques, de dépression, de troubles du sommeil, de douleurs provoquées par le cancer et d'hypertension. (Cohen-Katz et al, 2005) Dans le cadre de son travail au Centre de toxicomanie et de santé mentale (CAMH) de Toronto, le psychologue Zindel Segal a mis au point un programme de thérapie cognitive fondée sur la pleine conscience qui s'avère très efficace pour traiter les rechutes de la dépression.

La MBSR et l'usure de compassion

Les chercheurs ont récemment concentré leur attention sur l'interaction entre la MBSR et l'usure de compassion (UC) pour vérifier si la MBSR pouvait réduire les symptômes de la fatigue de compassion chez les aidants. Une étude menée auprès d'infirmières cliniciennes a révélé que la MBSR avait contribué à réduire considérablement les symptômes de l'UC et qu'elle avait contribué à rendre celles-ci plus calmes et plus conscientes de la réalité présente lors de leurs rondes et de leurs interactions avec leurs patients et leurs collègues. (Cohen-Katz et al, 2005) Une autre étude a examiné les effets de l'enseignement de la réduction du stress par la pleine conscience chez des étudiants de deuxième ou troisième cycle en psychologie de l'orientation. Cette étude a démontré que « les participants avaient rapporté une réduction appréciable du stress, des pulsions affectives négatives, de la rumination, de l'anxiété chronique et de l'anxiété réactionnelle et une augmentation appréciable des pulsions affectives positives et de l'auto-compassion. » (Shapiro, 2007)

Le programme de MBSR

Le programme de MBSR s'échelonne sur huit semaines. Il comprend des séances d'environ 2,5 heures par semaine ainsi qu'une journée entière de réflexion entre la 6e et la 7e semaine. On demande aux participants de pratiquer les techniques de pleine conscience 6 jours par semaine à titre individuel en se servant des audiocassettes fournies. Lors des séances de groupe, du matériel didactique formel est distribué sur certains

sujets, tels que les aptitudes à communiquer, la réaction au stress et l'auto-compassion. Des exercices pratiques permettent aux participants d'intégrer ces divers concepts. Le programme est décrit en détail dans le manuel de Kabat-Zinn intitulé *Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain and Illness*. (Cohen-Katz et al, 2005) Ce manuel est maintenant offert en français sous le titre « *Au coeur de la tourmente, la pleine conscience*. » (De Boeck, 2009).

Au moment de lire ceci, vous pensez peut-être que vous n'avez pas le temps de participer à un programme de 8 semaines divisé en séances de 2,5 heures par semaine. Ce n'est pas ce que nous vous demandons de faire. Examinons plutôt les principales caractéristiques du programme de MBSR et la façon de les intégrer au quotidien.

Comment intégrer la MBSR dans votre vie

Les principales stratégies de la MBSR sont les mêmes que celles visant à réduire l'usure de compassion (que je décris en détail dans mon livre *The Compassion Fatigue Workbook*). Elles consistent à développer la conscience de soi et l'autorégulation (comment faire face aux événements accablants et/ou stressants de la vie) et à équilibrer les exigences contradictoires dans nos vies. (Shapiro, 2007)

Dans l'étude de Shapiro effectuée auprès d'étudiants en psychologie de l'orientation, cinq techniques de pleine conscience tirées du programme de Kabat-Zinn ont été enseignées :

- 1) **Méditation en position assise** : C'est la pierre angulaire de la MBSR - développer, au fil du temps, une méditation assise à pratiquer quotidiennement, si possible. Cela se traduit par « la concentration de son attention sur les sensations de la respiration, tout en restant conscient des autres événements sensoriels, des sensations physiques, des pensées et des émotions ». (Shapiro, 2007)

- 2) **Scan corporel** : Le scan corporel aussi appelé « balayage corporel » est un exercice très efficace emprunté aux techniques de formation en relaxation et en réduction du stress. Le version intégrale du scan corporel vous invite à vous concentrer sur chaque partie de votre corps, l'une après l'autre, afin de déterminer où se trouvent les tensions. Cet exercice s'effectue normalement en position couchée dans une pièce de recueillement. Si vous n'avez pas le temps de faire l'exercice au complet, vous pouvez toujours effectuer une version modifiée :

En position assise dans un endroit paisible, fermez les yeux et concentrez-vous sur votre respiration. Remarquez ce qui se passe dans votre corps : à partir du haut de votre tête vers le bas. Remarquez ce que vous ressentez à ce moment-là dans votre mâchoire, votre cou et vos épaules. N'oubliez pas de bien respirer. Recentrez-vous doucement si vous relâchez votre attention. Si c'est tout le temps dont vous disposez, prenez trois respirations lentes et profondes par le nez et ouvrez doucement les yeux. Si vous disposez de plus de temps, continuez votre démarche vers le bas en

remarquant ce que vous ressentez dans vos épaules, vos bras, votre estomac, vos mollets et vos orteils.

Où trouver l'exercice du scan corporel :

CD/Enregistrements audio

CD des méditations de Jon Kabat-Zinn traduites en français qui accompagne le livre « L'Art de méditer »

- 3) **Le Hatha Yoga** comporte des « mouvements fluides et des postures conçues pour accroître la pleine conscience du corps et pour équilibrer et renforcer le système musculo-squelettique ». (Shapiro, 2007)
- 4) **La méditation guidée amour-bienveillance (Guided loving-kindness meditation)** : une technique de méditation axée sur l'amour/l'acceptation de soi et des autres. Vous pouvez trouver des exemples d'exercices de la méditation amour-bienveillance sur le Web.
- 5) **Des pratiques non structurées** : réalisez comment incorporer divers exercices de pleine conscience dans la vie de tous les jours (en faisant la file à l'épicerie, quand est pris dans la circulation, quand on a affaire à des patients exigeants, etc.).

Vous voulez en savoir plus? Par où commencer?

Vous pouvez en apprendre plus au sujet de la MBSR par vous-même, en suivant un cours, ou en vous inscrivant à un atelier.

Ressources

Disques audio en anglais :

Kabat-Zinn a produit une série de CD/audio sur la méditation de pleine conscience que vous pouvez vous procurer sur son site web. Ces disques sont peut-être aussi disponibles à votre bibliothèque municipale. Vous trouverez sur le site de Kabat-Zinn une foire aux questions décrivant le contenu des CD qui vous permet de vérifier ceux que vous souhaitez acheter. Il publie aussi un blogue informatif vous donnant accès à d'autres ressources. Vous pouvez également visionner une émission d'une heure sur Youtube :

www.mindfulnesscds.com

Disques audio en français :

Un CD des méditations de Jon Kabat-Zinn traduites en français accompagne le livre « L'art de méditer. »

Méditations pour mieux vivre, Nicole Bordeleau

Livres :

Jon Kabat Zinn (2010) *Méditer: 108 leçons de pleine conscience* (livre et cd de méditation)

Jon Kabat Zinn (2009) *Au cœur de la tourmente, la pleine conscience* (version française de *Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain and Illness* publiée en 1990.)

Segal, Zindel et autres (2006) *La thérapie cognitive basée sur la pleine conscience pour la dépression : une nouvelle approche pour prévenir la rechute* (version française de *Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Depression*, publiée en 2002)

Vidéo :

Une excellente introduction à la MBSR vous est offerte sur YouTube (en anglais). Entrez les termes « Stress Reduction Jon Kabat Zinn » ; vous verrez apparaître 6 courts-métrages consécutifs.

Cours/Ateliers :

Plusieurs programmes de MBSR sont offerts dans les grandes villes et les villes de taille moyenne plusieurs fois par année. Communiquez avec les centres de méditation ou de yoga de votre communauté pour savoir lequel est offert. Vous pouvez aussi consulter le web pour trouver des ressources locales.

Avant de se quitter...

Ce qu'il faut surtout retenir, si vous en êtes à vos premières expériences de méditation, c'est que vous ne pouvez pas échouer en la pratiquant. Il y aura des moments où vous pourrez méditer facilement et d'autres où vous serez distrait ou vous aurez de la difficulté à vous concentrer. Vous vous endormirez même parfois. Tout cela fait partie du processus de méditation de pleine conscience. Ne jugez pas de la qualité de vos méditations. Essayez simplement de vous recentrer sur votre respiration et sur la méditation elle-même. Il faut du temps et de la pratique, mais la MBSR pourrait littéralement vous sauver la vie.

Sources d'information :

Kabat-Zinn, J. (1990) *Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain and Illness*.

Cohen-Katz, J., Wileys, S.D., Capuano, T., Bakers, D.M., Kimmel, S., & Shapiro, S. (2005). *The effects of mindfulness-based stress reduction on nurse stress and burnout, Part II: A quantitative and qualitative study*. *Holistic Nursing Practice*, 19, 26--35.

Shapiro, S., Brown, K.W., & Biegel, G.M., (2007) *Teaching self-care to caregivers: effects of mindfulness-based stress reduction on the mental health of therapists in training*. *Training and Education in Professional Psychology*, Vol. 1, No. 2, 105--115.

Segal, Z. et al (2002) *Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Depression*.

RESSOURCES

Auger, C. (2020) Le Stress : Une menace contre la performance dans Revue Gestion, HEC Montréal

Béliveau, R. Chroniques prévention : www.richardbeliveau.org/chroniques/

Canada Vie: Stratégies en milieu de travail sur la santé mentale: <https://www.strategiesdesantementale.com>

Centre d'études sur le stress humain: <https://stresshumain.ca/notre-impact/>

Dossier CSST (2007) Traumatisme vicariant. Quand la compassion use...
https://www.irsst.qc.ca/media/documents/fr/prev/v20_03/7-14.pdf

Kabat Zinn, J. (2010) Méditer: 108 leçons de pleine conscience (livre et cd de méditation)

Lupien, S. (2010) Par amour du stress. Editions au Carré

Lupien, S. Blogue: <https://sonialupien.com/blogue/>

Maté, G. (2003). Quand le corps dit non: Le stress qui démolit. Toronto, ON: Knopf Canada.

Mathieu, F. (2016) Stratégies clés pour réduire l'épuisement et l'usure de compassion, Family Caregiver Newsmagazine.

Mathieu, F. (2009) La réduction du stress par la pleine conscience: un outil important pour alléger l'usure de compassion chez les aidants. www.tendacademy.ca