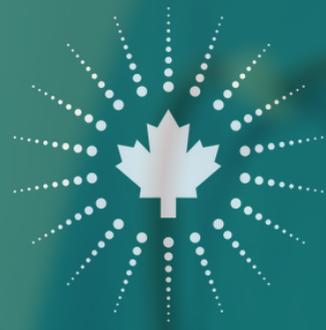




« *Fatigue de compassion* »

Associée au stress provoqué par le souci envers des individus en détresse ou éprouvant des souffrances.

#L'importance des mots
Améliorer la littératie en santé mentale



« *Fatigue de compassion* »

La fatigue de compassion peut survenir suite à une exposition ponctuelle ou à l'accumulation d'expositions à des traumatismes psychologiques.

Parfois liée au stress vicariant ou au traumatisme psychologique vicariant, mais considérée comme distincte de l'épuisement professionnel.

#L'importance des mots

Améliorer la littératie en santé mentale



« *Fatigue de compassion* »

La fatigue de compassion engendre un sentiment d'impuissance, de confusion, ou une perte de compassion et d'empathie envers autrui, ainsi que des sentiments d'isolement par rapport aux collègues et aux autres personnes.

La fatigue de compassion peut se manifester physiquement, émotionnellement, ou psychologiquement.

#L'importance des mots
Améliorer la littératie en santé mentale

« *Fatigue de compassion* »



Signes et symptômes à surveiller :

- **Changements perceptibles dans l'humeur, le cynisme et l'irritabilité.**
- **Retrait émotionnel et/ou social.**
- **Augmentation de la consommation d'alcool ou de drogues.**
- **Difficultés de concentration et de mémoire.**
- **Problèmes de sommeil.**
- **Épuisement physique, fatigue, maux de tête.**

Si vous présentez certains des symptômes mentionnés ci-dessus, parlez-en à votre médecin dès que possible et recherchez les soutiens professionnels disponibles pour vous.

#L'importance des mots

Améliorer la littératie en santé mentale



Glossaire des termes

Contexte

Le glossaire des termes a été créé pour promouvoir une compréhension commune de nombreux termes courants utilisés pour décrire les problèmes de santé mentale découlant de l'exposition à des événements et des facteurs de stress potentiellement traumatisants sur le plan psychologique.

Le but initial du glossaire était de :

- 1) faciliter le discours et les conversations ouvertes entre les nombreux partenaires et parties prenantes à la Conférence nationale sur le TSPT qui s'est tenue en 2019; et
- 2) contribuer à l'élaboration du cadre fédéral sur le TSPT. À ce jour, la Loi C-211 est la seule loi du gouvernement fédéral qui reconnaît l'importance des facteurs de risques liés au travail dans le développement du TSPT chez certaines professions.

#l'importance des mots

Collaborateurs

CIPSRT

Canadian Institute for Public Safety
Research and Treatment



ICRTSP

Institut canadien de recherche et
de traitement en sécurité publique

Canadian Institute for
Pandemic Health
Education and Response

CIPHER



ICEISP

Institut canadien
d'éducation et d'intervention
en santé en cas de pandémie

Funding provided by:



Public Health
Agency of Canada

Agence de la santé
publique du Canada