

CAPSULE #15- l'épuisement et l'énergisation par compassion
Par la Dre Suzanne Lamarre, le 2 octobre 2019, IPCAM

On peut s'épuiser comme on peut renouveler son énergie par compassion.
Prendre soin de soi permet d'éviter de s'épuiser. Mais que veut dire « prendre soin de soi »?

Dans l'exercice que je vous proposais, soit celui de constater comment vivre dans la compassion pouvait vous permettre de renouveler votre énergie ou encore de la perdre, voici ce que j'ai entendu cette semaine :

- 1) *« J'ai eu de la compassion pour une proche cousine en essayant de comprendre l'origine de son attitude parce qu'habituellement elle me met hors de moi par son attitude de mépris ou de blâme à laquelle je réagis sans réfléchir. Cette fois j'ai réfléchi. Je n'ai pas réagi. J'ai observé. J'ai pu reconnaître sa déception face à la situation qu'elle vivait, lui ai exprimé. D'une voix calme et empathique (nerf vagal ventral), je lui ai dit que je la rappellerais (pour continuer à prendre du recul) et je l'ai fait cinq minutes plus tard. Je ne l'ai pas oubliée comme j'aurais eu tendance à le faire. Ma cousine était calme et me disait qu'on n'avait pas à agir maintenant que ce n'était pas si grave. Premier miracle! »*
- 2) *« Devant des demandes d'une amie qui s'agitait pour que je fasse quelque chose pour elle, j'ai pu dire non pour maintenant et remettre à plus tard, au moment où je pouvais répondre à sa demande sans trop me détourner de mes plans. Au moment de le faire, ce fut un plus pour moi et pour elle. »*
- 3) Mes réflexions (SL) :
 - a. Prendre soin de soi nous oblige à ne pas s'oublier en aidant l'autre comme une participante nous le soulignait la semaine dernière : *« je ne le vis pas en même temps que je le fais »*. Lorsqu'il y a urgence, on ne peut dire non. Une urgence doit donc être rarissime dans son réseau personnel car autrement c'est la détérioration physique et mentale garantie pour soi et les autres.
 - b. La théorie polyvagale: une compréhension physiologique de la compassion à discuter la semaine prochaine. Voici la photo de l'échelle autonome conçue par Deb Dana.
 - c. Suis curieuse d'entendre d'autres exemples de compassion qui a énergisé ou épuisé la personne compatissante.