



Travail émotionnel : soutien aux techniciens animaliers

Penny Hawkins

Département des Animaux en Science

@RSPCA_LabAnimal

Registered charity in England and Wales. Charity no. 219099.

*Royal Society for the Prevention of Cruelty to Animals



Traduit et commenté
par le FC3R

Valeurs, compassion et recherche animale

- Vous **prenez soin** d'animaux de recherche
- Cela implique **attention, responsabilité de leur bien-être** et de les traiter avec **compassion**
- Mais cela peut être **éprouvant** !
 - Sentiment d'épuisement
 - Remise en cause
 - Détachement pour tenir le coup



Stress lié au travail



- Fatigue compassionnelle
- Burnout
- Stress traumatique de celui qui commet l'acte
- Dissonance cognitive
- Dissonance de compassion traumatique

Effets négatifs

- Diminution de la qualité de vie
- Anxiété
- Dépression
- Pensées intrusives
- Automédication
- Solitude
- Sommeil dégradé
- Alcoolisme

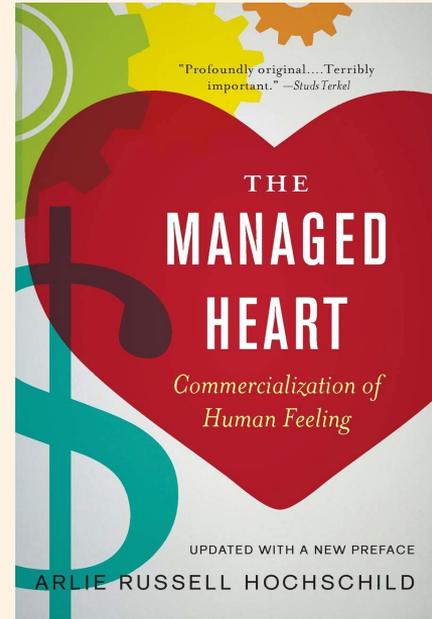
D'où vient cette dissonance ?

- **Frustration** si vous avez l'impression que **personne ne comprend** ce que vous vivez
- Travailler dans un **environnement isolé** et dépendre uniquement du soutien de ses collègues peut conduire à la **solitude**, à **l'isolement** ou à **l'aliénation** sur le lieu de travail et dans vos cercles sociaux
- Comment les gens surmontent-ils ces barrières - en portant un **masque** et en "agissant" différemment ?
- Mais il y a des **conséquences négatives** potentielles sur la santé mentale

Qu'est-ce que le travail émotionnel ?

- C'est la gestion des sentiments engendrant une **manifestation** corporelle/ faciale observable publiquement (un sourire ou un hochement de tête)
- Vous devenez "**quelqu'un d'autre**" sur le lieu de travail et vous rendez crédible ce changement de comportement aux yeux de tous, en vous changeant vous-même
- Mais il y a des **conséquences négatives** potentielles sur la santé mentale

*Le prix des sentiments.
Au cœur du travail émotionnel*



*Le prix des sentiments.
Au cœur du travail émotionnel*

édition libre en français

<https://journals.openedition.org/sdt/2825>

Quand est-ce que le travail émotionnel peut survenir ?

- Les problèmes émotionnels peuvent se manifester très tôt, lors de **l'intégration/période d'essai** - est-ce que les nouveaux arrivants sont préparés à ce qui les attend ?
- Les problèmes émotionnels peuvent apparaître **plus tard dans la carrière**, en raison de changements d'espèces et/ou de tâches, de responsabilités, de situations personnelles en dehors du travail - ou par accumulation

Fatigue compassionnelle

Collaboration avec North-American 3Rs

- Moins de soutien social
- Procédures de gravité plus élevée
- Besoin d'améliorer l'enrichissement
- Méthodes d'euthanasie manuelles
- Longues heures de travail, manque de personnel
- Difficultés relationnelles avec les responsables



Il n'y a pas que les techniciens animaliers...

- D'autres sont également affectés – ceux qui réalisent les procédures, les membres AWERB*, le personnel de soutien administratif et/ou techniques, personnel d'entretien des bâtiments, les agents de sécurité et ainsi de suite...
 - Vétérinaires
 - Infirmiers vétérinaires
 - Fermiers
 - Gardiens de zoo
 - Personnels des abattoirs
 - Employés de refuge pour animaux (beaucoup de travail effectué aux États-Unis)



slido



En trois mots, décrivez
certains des sentiments avec
lesquels vous êtes aux prises

...

① Cliquez sur **Présenter avec Slido** ou installez notre [extension Chrome](#) pour activer ce sondage lors de la présentation.



La culture du soin



La culture du soin c'est ...

- Un engagement à l'échelle de l'établissement pour améliorer le bien-être des animaux, la qualité scientifique, la prise en charge du personnel et la transparence pour toutes les parties prenantes, y compris le public
- Au-delà des soins prodigués aux animaux
 - Comment les membres du staff se traitent les uns les autres et communiquent
 - Comment les 3R sont mis en œuvre dans la réalité
 - Prise en compte adéquate des questions éthiques
 - Attentes en matière de qualité scientifique
 - Aller au-delà des exigences légales



Le facteur humain

La culture du soin comprend la **promotion du respect mutuel** entre les personnes ayant des rôles différents et la **reconnaissance du travail émotionnel**



Photo : IAT

Qu'est-ce qui est mis en place pour vous ?

- Un environnement proactif dans lequel vous avez le sentiment de pouvoir discuter ouvertement des problèmes que vous rencontrez, avec des opportunités de le réaliser ?
- Reconnaissance de la "fatigue compassionnelle" et facilité d'accès à un soutien institutionnel en cas de besoin ?
- Accès aux informations produites par des organismes extérieurs
 - par exemple 3RsC*, IAT** ?
- Modification des pratiques si nécessaire
 - Par exemple autour de la mise à mort, permettre le raffinement des procédures sévères, la dotation en personnel ?

Tâches clefs de la AWERB*

- Aider à promouvoir une "**culture du soin**" au sein de l'établissement et, le cas échéant, dans la communauté au sens large
- **Soutenir** les personnes nommées et les autres membres du personnel s'occupant d'animaux, en ce qui concerne le **bien-être animal**, les **questions éthiques**, et l'organisation de **formations appropriées**



Photo : UAR

Que pouvez-vous faire ?

- Demander comment la AWERB* remplit la fonction de culture de soin, y compris l'attention au personnel
 - Cela devrait impliquer des activités spécifiques et du leadership
- Demander que cette question soit discutée/inscrite à l'ordre du jour
- Soutenir les initiatives de la AWERB*
- S'assurer de la contribution des techniciens animaliers
- Partager les ressources
- Parlez à quelqu'un si vous éprouvez des difficultés



Tâches clef de la AWERB*

- Aider à promouvoir une "**culture du soin**" au sein de l'établissement et, le cas échéant, dans la communauté au sens large
- **Soutenir** les personnes nommées et les autres membres du personnel s'occupant d'animaux, en ce qui concerne le **bien-être animal**, les **questions éthiques**, et l'organisation de **formations appropriées**



Photo : UAR

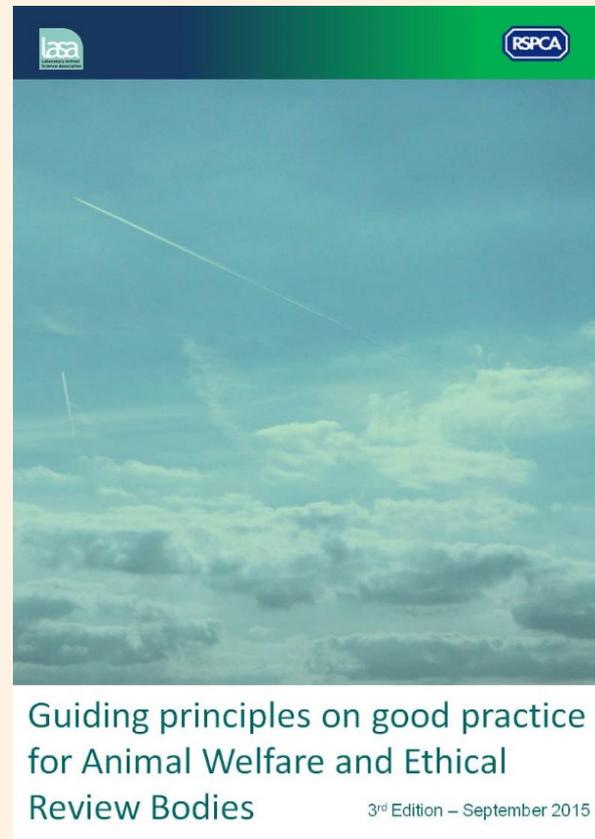
"**Soutenir** les personnes nommées et les autres membres du personnel s'occupant des animaux en ce qui concerne le **bien-être animal**, les **questions éthiques**, et l'organisation de **formations appropriées** »

cf page 45 du guide (en anglais)*

* Le FC3R vous propose ces deux liens:

https://www.sbea-c2ea.fr/wp-content/uploads/2024/06/Guide_SBEA-du-RN-SBEA-version-2024.06.04.pdf

<https://www.gircor.fr/guide-devaluation-ethique/>



Le soutien de la AWERB* pourrait prendre la forme de :

- Assurer la **formation et les ressources** nécessaires pour que tous les rôles et responsabilités soient correctement assumés
- Reconnaître et traiter la **fatigue compassionnelle**
- Veiller à ce que **les retours des techniciens et personnes responsables** soient correctement discutés. Que les problèmes soient abordés, soit au sein de la AWERB*, soit dans le cadre de réunions thématiques ouvertes au plus grand nombre
- S'assurer que vos avis soient **pris en compte**



Points à considérer

- Que fait votre AWERB* en matière de **formation et de soutien** ? Comment en êtes-vous informé ?
- Vous sentez-vous soutenu si vous avez des questionnements ou des suggestions concernant les **3R** ?
- Il y a-t'il de **bons canaux de communication** pour vous ?
- Tous les programmes de **formations initiales et continues don't vous avez besoin** sont-ils accessibles ?
- Si vous êtes un responsable, disposez-vous **des informations, du soutien et des ressources** nécessaires pour totalement remplir votre (vos) rôle(s) ?

Prendre soin de votre compassion

- Le lien émotionnel que vous ressentez en veillant au bien-être des animaux, peut être facilement altéré. Nous devons y prêter attention
- Soyez vigilant si vous :
 - dormez mal
 - êtes toujours inquiet ou angoissé
 - n'arrivez pas à sortir de votre tête vos animaux
 - vous levez en pensant au stress lié au travail
 - utilisez des stratégies d'adaptation autodestructives
- N'hésitez pas à en parler pour vous faire aider*
- Ne vous rendez pas vulnérable sur les médias sociaux



slido



Que faites-vous pour faire face au stress et au travail émotionnel ?

① Cliquez sur **Présenter avec Slido** ou installez notre [extension Chrome](#) pour activer ce sondage lors de la présentation.

Analyse des réponses par l'IA (Google Gemini) :

Les réponses au sondage révèlent une interaction complexe de mécanismes d'adaptation, allant de l'engagement actif à la fuite passive.

De nombreuses personnes se tournent vers des activités physiques telles que la marche, la course et l'exercice pour gérer le stress.

L'interaction sociale, qu'il s'agisse de parler, de faire du bénévolat ou d'assister à des événements sociaux, apparaît également comme une stratégie d'adaptation courante.

Cependant, plusieurs réponses indiquent un recours à des mécanismes d'adaptation autodestructifs tels que la consommation d'alcool, le tabagisme et l'alimentation compulsive.

En outre, de nombreux participants expriment un besoin de libération émotionnelle et y répondent par des pleurs ou en intériorisant leurs sentiments.

Il est évident que les individus emploient une variété de stratégies pour faire face au stress, combinant souvent plusieurs approches pour trouver un soulagement.



Fatigue compassionnelle - 3RsC*

- ⊗ Moins de soutien social
- ⊗ Procédures de sévérité plus élevée
- ⊗ Améliorer l'enrichissement
- ⊗ Méthodes d'euthanasie manuelles
- ⊗ Longues heures de travail, manque de personnel
- ⊗ Mauvaises relations avec les responsables
- ✓ Encourager le soutien social
- ✓ Communiquer sur la valeur du lien humain-animal
- ✓ Soutien au bien-être animal et aux 3R
- ✓ Choix des méthodes d'euthanasie
- ✓ Une atmosphère ouverte au dialogue
- ✓ Promouvoir son propre bien-être

Compassion Fatigue Resiliency

Caring for our People. Caring for our Animals.

Working with research animals can be challenging, leading to workplace stress, burnout, and compassion fatigue. But together we can support resiliency. We have a range of resources designed to promote resiliency for both individuals & institutions.

[Webinars](#)

[Research Papers](#)

[Self-Care](#)

[Classes & Consultants](#)

[Self-Assessment](#)

*Ressources sur le site web du 3RsC**

The Intertwined Welfare of Humans & Research Animals: Promoting Compassion Fatigue Resiliency & the 3Rs *



Megan R. LaFollette, MS, PhD
The North American 3Rs Collaborative



**L'intrication du bien être des humains et animaux utilisés à des fins de recherche : promouvoir les 3Rs et la résilience à la fatigue compassionnelle*

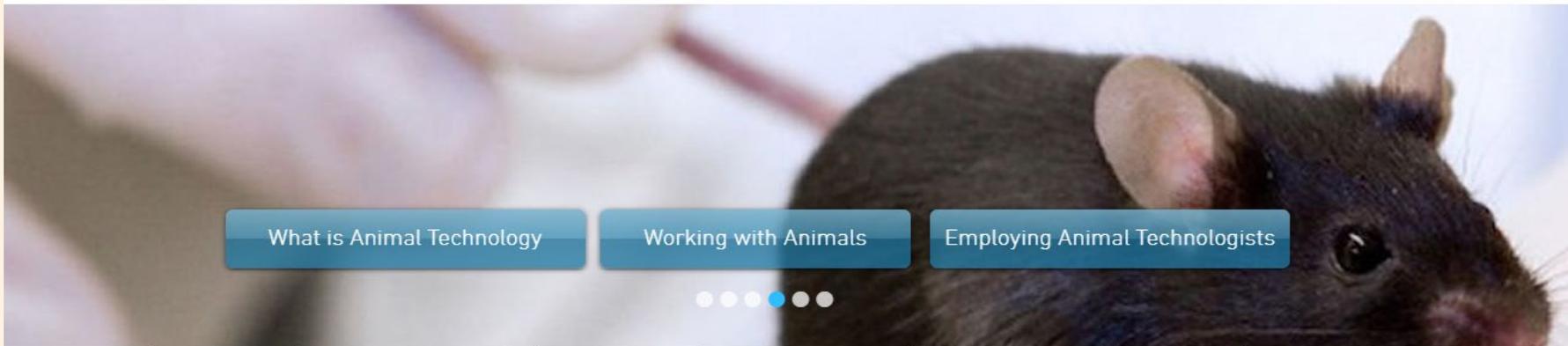
Le lien vers l'enregistrement du webinaire (d'une durée d'une heure) est [ici](#) - vous devrez vous inscrire, mais vous pourrez y accéder immédiatement et vous ne serez engagé à rien d'autre

***Pourquoi ne pas regarder ce replay
en anglais avec vos collègues ?***



Institute of
Animal Technology

About us | Contact us



What is Animal Technology

Working with Animals

Employing Animal Technologists



- & Diversity
- ABTA
- Congress 2025
- Careers
- Membership
- Education
- Media
- Law
- Welfare



Mental Health First Aid*



Traduit en français par le FC3R
avec l'aimable autorisation de
Penny Hawkins - RSPCA

*Pour la France le Plan Santé Mentale 2025 :
<https://www.info.gouv.fr/actualite/la-sante-mentale-grande-cause-nationale-en-2025>

slido



Que souhaiteriez-vous que
votre employeur fasse pour
mieux vous soutenir ?



Cliquez sur **Présenter avec Slido** ou installez notre [extension Chrome](#) pour
activer ce sondage lors de la présentation.

Analyse des réponses par l'IA (Google Gemini) :

Les réponses révèlent un fort désir d'amélioration de l'équilibre entre vie professionnelle et vie privée, d'un soutien accru et d'une meilleure communication.

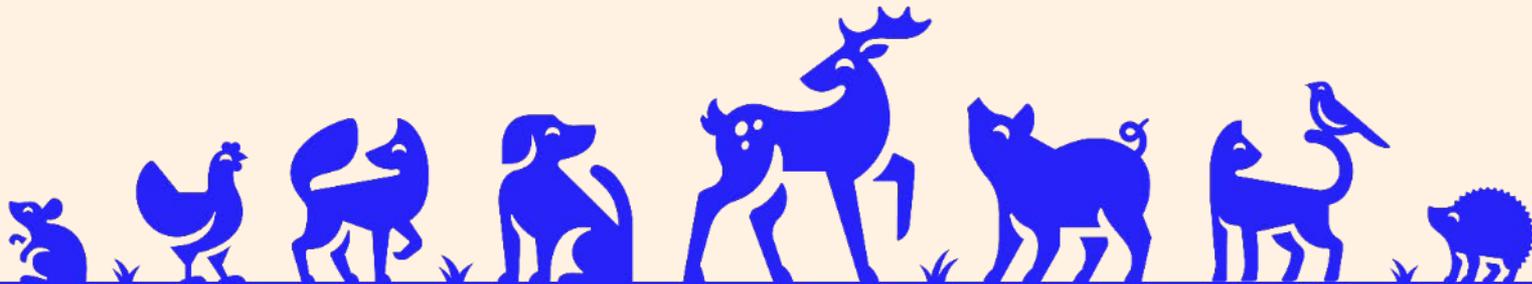
De nombreuses personnes interrogées ont exprimé le besoin d'une réduction de la charge de travail, d'un assouplissement des conditions de travail et d'une dotation en personnel adéquate.

La reconnaissance, l'appréciation et l'empathie de la part de la direction sont également clairement souhaitées.

Le soutien à la santé mentale et la réduction du stress sont des thèmes récurrents qui soulignent l'importance du bien-être des employés.

En outre, il existe un désir d'organiser davantage d'événements sociaux et d'occasions de renforcer l'esprit d'équipe afin de favoriser un environnement de travail positif.

Merci de votre attention.



RSPCA 



Traduit et
commenté
par le FC3R

NOTE du FC3R : Fatigue compassionnelle - RPS

De grosses différences existent du point de vue législation et organisation entre les pays européens et les Structures du Bien Être Animal ou SBEA, n'échappent pas à cette règle.

En France, la prévention des Risques Psycho Sociaux (RPS), incluant la fatigue compassionnelle, relève de la responsabilité de l'employeur et par délégation de pouvoir aux directeurs des unités (DU). Le DU doit établir un plan d'actions pluriannuel pour supprimer ou limiter les RPS dans sa structure. Le DU est accompagné par le service des ressources humaines (SRH) pour mener l'évaluation des risques et définir les actions de préventions (DUERP, cf. inrs). Il peut également être conseillé et assisté par l'assistant de prévention (AP) de son unité, et par le conseiller de prévention de l'employeur (cf CNRS ou Inserm).

La prise en charge des agents exposés à des RPS est réalisée par le médecin du travail et les services de médecine de prévention, le psychologue du travail, le SRH, et les assistants sociaux le cas échéant.

Même si la SBEA n'est pas compétente en matière de RPS, elle pourrait tout à fait être le fer de lance de la **mise en place de cette culture du soin** au sens anglosaxon, «**Prendre soin de ceux qui prennent soin des autres**», qui englobe non seulement le bien-être animal au sens de la législation et de l'éthique animale, mais aussi le bien-être et la santé mentale des personnels, au sens du code du travail ou du code général de la fonction publique.