

Titre : Face aux défis de la régulation émotionnelle en relation d'aide : un soutien constructif et validant en supervision clinique

Pour les personnes professionnelles du domaine de la santé mentale et des relations humaines, s'engager dans un processus d'aide avec une personne en difficulté, voire en souffrance, peut être à la fois une source de gratification et de perturbation, une source de croissance et de fatigue (Stamm, 2010). Inévitablement, les personnes c.o. vont rencontrer des défis émotionnels (par exemple, Champe et al., 2013 ; Rocco et al., 2021) dans l'intervention auprès de populations de plus en plus vulnérabilisées ou en difficultés d'adaptation dans un marché du travail en constante évolution. Face aux enjeux que représente la relation d'aide dans ces situations, les personnes c.o. peuvent vivre de l'impatience, de la frustration, du désengagement, de la fatigue de compassion, voire de l'impuissance et de l'incompétence. La réactivité et la dysrégulation émotionnelle peuvent constituer des obstacles à la capacité des personnes intervenantes à mobiliser leurs ressources pour agir avec compétence (Sewell, 2022) et augmentent le risque d'interventions préjudiciables auprès de la population (El-Ghoroury et al., 2012).

Devant de tels constats, plusieurs personnes autrices soulignent que les capacités de régulation émotionnelle et de la régulation interactive (p.ex. : l'alliance de travail) sont essentielles pour intervenir efficacement en relation d'aide (ex. Lecomte et Savard, 2012; Safran & Muran, 2006; Sewell, 2022). Globalement, la régulation émotionnelle réfère à un processus par lequel la personne module ses émotions pour répondre de façon appropriée aux demandes de son environnement (Côté et al., 2013). En plus de composer avec leurs propres réactions émotionnelles, les personnes c.o. soutiennent les personnes clientes à réguler leurs émotions (ex. l'anxiété ou la détresse) afin de les aider à faire des choix personnels et professionnels ou encore à réaliser leur projet de carrière dans un environnement en constante évolution.

Pour faire face aux défis de la régulation émotionnelle et interactive en relation d'aide, certaines personnes c.o. se tournent vers la supervision clinique, afin d'avoir un espace privilégié pour discuter de ses préoccupations, difficultés et réactions émotionnelles. Ainsi, la personne c.o. s'engage dans un processus réflexif favorisant son développement professionnel, permettant de retrouver sa vitalité et d'offrir des services de qualité. D'ailleurs, plusieurs recherches récentes soutiennent l'importance d'aider les personnes supervisées à développer des stratégies de régulation émotionnelles ajustées dans le cadre de la supervision (Borders, 2024; Champe et al., 2013; Prikhidko & Swank, 2018; Sewell, 2020).

Eu égard à ce qui précède, cette présentation a comme objectif de comprendre ce qu'implique la régulation émotionnelle ainsi que les stratégies qui en découlent. La régulation adaptative des émotions implique de disposer à la fois d'un large répertoire de stratégies de régulation émotionnelles et de suffisamment de flexibilité pour les utiliser de manière à soutenir la personne cliente dans sa recherche d'adaptation personnelle et professionnelle. Il sera également question des pratiques de supervision qui soutiennent d'une manière constructive les personnes c.o. dans l'atteinte de cet objectif.