

# PRENDRE SOIN DE SOI POUR MIEUX PRENDRE SOIN DES AUTRES :

Prendre soin de ceux qui vont perdre leur vie sans se perdre soi même

Muriel DEROME, Hôpital Raymond-Poincaré, Expert judiciaire près la cours d'appel de Versailles.

Ayse YILDIZ, psychologue.

## RÉSUMÉ

- Prendre soin des autres sans prendre soin de soi nous expose à une fatigue insidieuse qui peut nous emmener jusqu'à une certaine usure d'empathie, une indifférence, un désir de démissionner ou au contraire une perte de repères qui nous pousse à ne plus nous donner de limite. Ce non-respect de nos besoins conduit inévitablement au burn out. Les auteures décrivent avec précision comment repérer son syndrome de fatigue afin d'éviter de s'épuiser et de se mettre en danger à plus ou moins long terme.
- Prendre soin de soi nous demande de respecter nos besoins physiologiques, psychologiques, émotionnels, relationnels, intellectuels, et spirituels. Nos idéaux, les injonctions auxquelles nous répondons, quand ils ne sont pas suffisamment conscients et limités peuvent nous empêcher de prendre soin de nous.
- Prendre soin de soi, c'est aussi orienter notre regard vers ce qui est beau, bon, doux, positif...vers ce qui nous tourne vers la vie. Il s'agit, même si le patient est en fin de vie, d'être attentif à ses besoins sans jamais perdre de vue les nôtres afin de créer des relations de **juste proximité avec nos patients et de garantir notre équilibre.**

## INTRODUCTION

Rêve → Réalité

4 tentations :

- Démissionner
- Se désengager
- Ne pas se donner de limites
- S'ajuster

Beaucoup de soignants arrivent à l'hôpital avec un bel idéal que l'on pourrait caractériser, en exagérant le trait, par un désir de sauver - ou de prendre soin- du monde. Devant les difficultés, la souffrance, et la mort, quatre tentations apparaissent :

## I. POURQUOI PRENDRE SOIN DE SOI ?

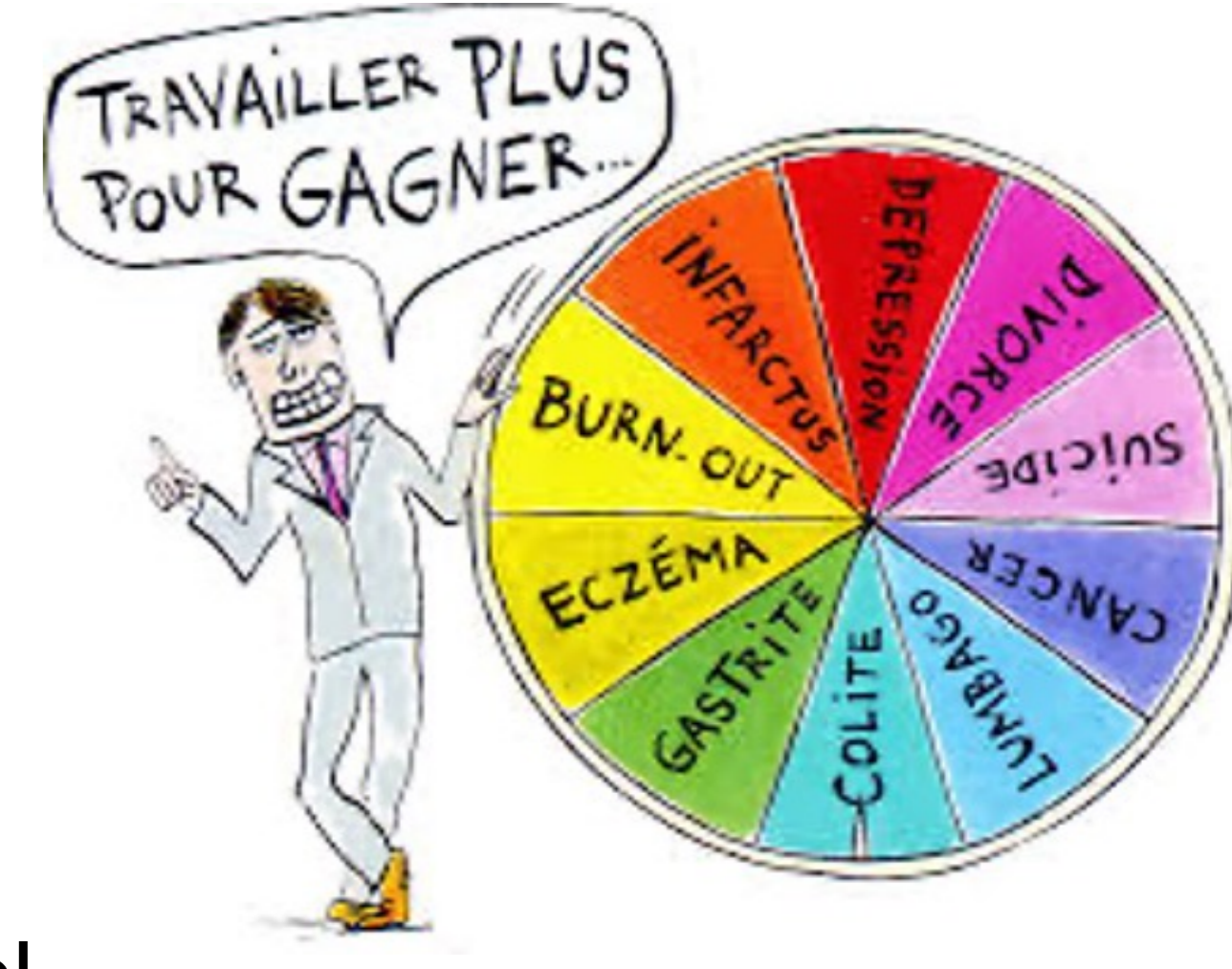
Qu'est-ce que je risque à prendre soin des autres sans prendre de soin de moi ?

Facteurs de stress au travail :

- Situations émotionnellement stressantes
- Impossibilité d'intégration du stress vécu
- Cadre de travail instable
- Difficultés d'équipes

Epuisement :

- Physique
- Intellectuel
- Social
- Psychique, émotionnel
- Spirituel : perte du sens de la vie



Quand la situation s'aggrave :

**Conduites addictives :**  
Alcool, drogues, speed séries, automédication, Jeux...

**Maladies**  
cardio-vasculaires ou inflammatoires  
diabète...

**Dépression :**  
tristesse ++, perte de plaisir, baisse de l'estime de soi  
problème de concentration, ralentissement moteur...

**Burn out :**  
vie professionnelle et vie d'équipe en déséquilibre !

## II. COMMENT PRENDRE SOIN DE SOI ?

Pourquoi ai-je choisi d'être soignant ?

- Pour obtenir de l'attention ou de la reconnaissance ?
- Pour poursuivre un rôle qui m'a été attribué très tôt dans ma vie ?
- Pour essayer de contrôler ou de lutter contre la souffrance et la mort ?
- Besoin de réparation ?

1. SE POSER LES BONNES QUESTIONS ?

Suis-je capable ?

- D'identifier mes responsabilités ?
- De poser des limites aux autres et à moi même ?
- De savoir jusqu'où il est bon pour moi de m'investir ?

Est-ce que je sais respecter mes rythmes ?

- Besoin d'ouverture et de fermeture,
- Savoir dire oui/ dire non, accepter/refuser
- Donner et de recevoir
- Chronobiologie (dormir davantage l'hiver...)

2. CONNAÎTRE ET TENIR COMPTE DE NOS BESOINS INDIVIDUELS

Besoin physique

Attention suffisante/repos, sécurité, protection ?

Fatigue ou plainte = trait de mon identité ?

Besoin intellectuel

Suis-je capable de :  
- demander de l'aide ?  
- poser des questions quand je ne comprends pas ?  
- Apporter mon point de vue ?

Besoin d'expression de soi

Ai-je surtout besoin de faire, de créer, de participer ?

Ai-je besoin d'exprimer mes pensées, mes convictions, mes préoccupations, mes émotions ?

Besoin d'intégrité

Ma vie est-elle en cohérence avec mon éthique professionnelle et personnelle ?

Quand je suis en désaccord, ma réaction est-elle : l'attaque, la fuite ou le repli sur soi ?

Besoin d'être en lien

Est-ce que je prends soin de mon besoin d'affection, de soin, de tendresse, d'attention, d'aimer...

Suis-je capable de bienveillance envers les autres et moi-même ?

Besoin de célébrer la vie

Ai-je besoin de me sentir vivant par la fête, la danse, en m'amusant...

Rire : joie de vivre ?  
Ou mécanisme de défense face aux situations extrêmes ?

Besoin de ressourcement et de paix

Revenir à l'essentiel, ai-je besoin de :  
Trier, organiser, jeter...  
Faire silence, méditer, prier

Relaxation, Massage, Mouvement...

Besoin de rituels

Ai-je besoin d'une cérémonie (collective ou privée) pour marquer les étapes de ma vie, les saisons, les réussites, engagements, anniversaires, deuils ?

3. SAVOIR REPÉRER LES OBSTACLES À LA PRISE EN COMPTE DE NOS BESOINS

Professionnel : Soignant ?



Familial :  
- Couple ?  
- Parents ?  
- Enfants /éducation ?

Financier : le + Argent ?

**Ai-je un idéal de moi-même qui me tyrannise ?**  
**Ai-je tendance à rechercher la perfection dans le domaine...**

Intellectuel :



Sociétal :  
- Place dans la société ?  
- Reconnaissance professionnelle / sociale ?  
Spirituel :  
- Don de soi ?  
- Sainteté ?  
- Exigence éthique ?



« Plus vite, dépêche toi ! »



« Prends sur toi ! »



« Sois le meilleur ! »

**A quels types d'injonctions ai-je tendance à obéir à mon insu ?**

- D'où me viennent ces injonctions ?
- Pour quelles raisons ai-je eu à m'y conformer ?
- Quels risques ai-je le sentiment d'encourir, si je n'y obéis plus ?



« Sois sage ! »

« Sois fort ! »



**Comment prendre soin de moi quand je n'ai pas de temps ?**

Pour reposer mon mental, il me suffit d'être attentif à mes sensations corporelles : ma respiration, la douceur d'une feuille de papier, la fraîcheur d'une poignée de porte, le vent sur mon visage... **Dès que je me reconnecte à mon corps, même quelques secondes, j'apaise mes angoisses !**

4. LÂCHER-PRISE, CONSENTIR

**Qu'est-ce qui m'empêche de me libérer ou de m'alléger d'exigences trop lourdes ?**  
**Qu'est-ce qui pourrait me permettre d'accepter d'être ce que je suis ?**



Ai-je tendance à vouloir tout contrôler ? Que représente pour moi le fait d'accepter que, dans certaines situations, je ne puisse rien faire ?

5. ENTRETENIR UNE BONNE ESTIME DE SOI

- Qu'est-ce j'aime ?
- Qu'est-ce que je sais faire correctement ?
- Qu'est-ce que je peux faire pour soutenir mon estime professionnelle ?

6. AVOIR UNE JUSTE RELATION AU TEMPS

Savoir gérer son temps  
-> Distinguer l'urgent, de l'important, connaître ses priorités.  
=>Commencer sa journée par ce qui nous semble essentiel rends la journée plus fluide.

CONCLUSION

- Pour que la confrontation à la mort ne nous happe pas dans des angoisses insupportables, il nous est nécessaire d'apprendre à être attentif à nous et d'entretenir un lien intense avec la Vie
- En prenant soin de nous, nous pouvons accueillir la souffrance des patients sans souffrir nous-même et consentir à ce qu'il y a à vivre, sans nous mettre en péril.
- Prendre soin des autres, c'est d'abord leur donner confiance en leur capacité à vivre ce qu'ils ont à vivre jusqu'à la fin.