

Soutien par les pairs- premiers soins psychologiques



Julian Menezes – Soins spirituel



Qui prend soin de moi?

Douleur globale



∞ Douleur à la fois physique,
psychologique, sociale et spirituelle

Compassion & Empathie: Une route à double sens



« On ne peut rien donner sans se donner,
c'est-à-dire sans se risquer »

Baldwin, J. (1963). *The Fire Next Fire (La prochaine fois, le feu)*. New York : Dial Press

Stress professionnel



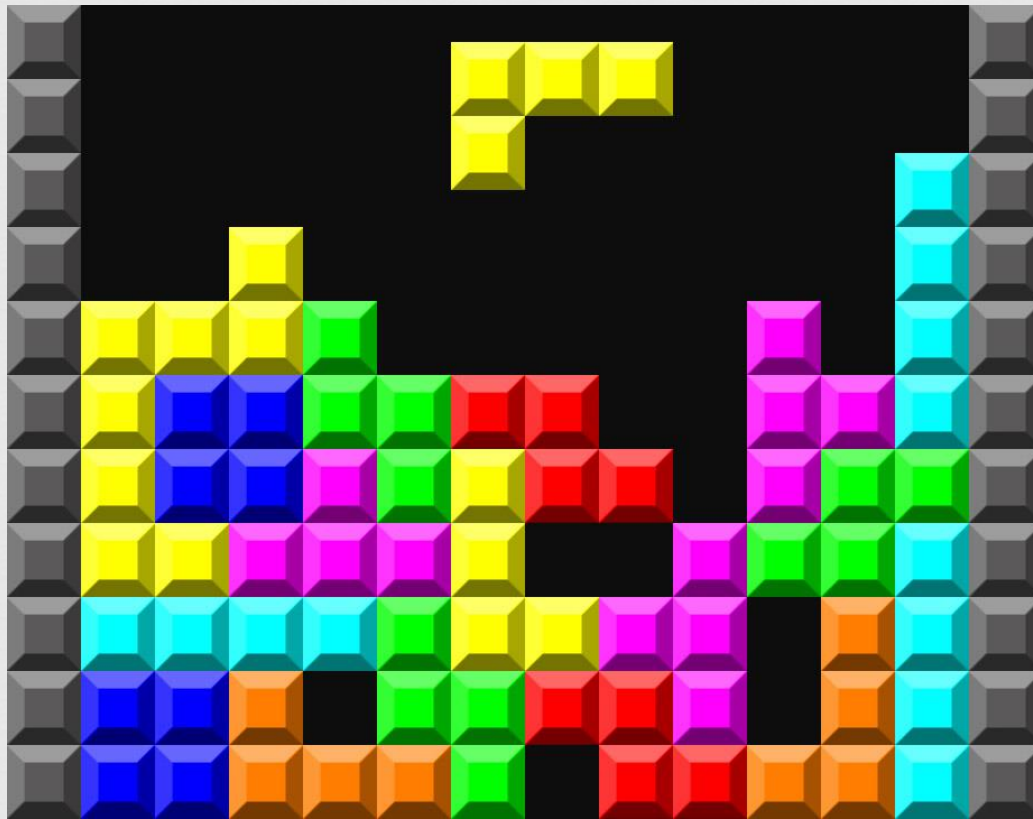
- œ Épuisement professionnel
- œ Fatigue compassionnelle
- œ Traumatisme vicariant
- œ Détresse morale
- œ Victime secondaire

Épuisement professionnel

« Un syndrome d'épuisement moral, de dépersonnalisation et d'accomplissements réduits qui peut survenir chez les personnes qui, d'une façon ou d'une autre, travaillent avec de l'humain »

Maslach, C., & Jackson, S. (1986). *Maslach Burnout Inventory Manual* (2 ed.). Palo Alto: Consulting Psychologists Press.

Fatigue compassionnelle



Traumatisme vicariant



« L'exposition continue à des récits explicites de cruauté humaine, de traumatisme et de souffrance, ainsi que le travail de guérison au sein de la relation thérapeutique permis par "l'ouverture empathique" (comme c'est le cas pour la fatigue compassionnelle), peut laisser les prestataires de soin, y compris les infirmier.ères, dans un état de vulnérabilité émotionnelle et spirituelle » ([Dunkley & Whelan, 2006](#)).

Détresse morale



☞ Vient de ce qu'un ou une professionnel.le de la santé sent qu'il ou elle « est empêché d'agir de façon éthique » (35)

Carnevale, F. A. (2013). Confronting moral distress in nursing: Recognizing nurses as moral agents. *Revista brasileira de enfermagem*, 66(SPE), 33-38.

Victimes secondaires



« prestataires de soin qui sont impliqués dans un événement imprévu et difficile concernant un patient... et qui deviennent victimes au sens où ils sont traumatisés par l'événement » (Scott et al. 326).

Épuisement professionnel	Fatigue compassionnelle	Traumatisme vicariant	Détresse morale	Victime secondaire
Signes	Signes	Signes	Signes	Signes
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Colère et frustration ▪ Fatigue ▪ Réactions négatives à l'égard d'autrui ▪ Cynisme ▪ Négativité ▪ Retrait 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Tristesse et peine ▪ Cauchemars ▪ Évitement ▪ Addiction ▪ Plaintes somatiques ▪ Augmentation de la stimulation psychologique ▪ Changements dans les croyances, les attentes ▪ Culpabilité du témoin ▪ Détachement ▪ Diminution de l'intimité 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Anxiété ▪ Tristesse ▪ Confusion ▪ Apathie ▪ Images Intrusives ▪ Plaintes somatiques ▪ Perte de contrôle, de confiance, d'indépendance ▪ Perte de la capacité à l'intimité ▪ Troubles relationnels (empiètement sur la vie privée) 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Crises de larmes, ▪ Perte du sommeil, ▪ Perte de l'appétit, ▪ Cauchemars, ▪ Sentiment d'inutilité, ▪ Tachycardie, ▪ Maux de tête, ▪ Douleur musculaire, ▪ Suées, ▪ Tremblements, ▪ Troubles gastro-intestinaux et stress <p>(Dalmolin et al., 2012)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Cauchemars, ▪ Flashbacks, ▪ Dépression ▪ Nervosité ▪ Anxiété ▪ Perte de confiance et d'estime de soi ▪ Honte ▪ Culpabilité ▪ Isolement <p>(Rassin et al., 2005), (Treiber & Jones, 2010), (Mayo & Duncan, 2004)</p>
Symptômes	Symptômes	Symptômes	Symptômes	Symptômes
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Physiques ▪ Détresse psychologique ▪ Cognitifs ▪ Troubles relationnels 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Physiques ▪ Détresse psychologique ▪ Changements cognitifs ▪ Troubles relationnels 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Physiques ▪ Détresse psychologique ▪ Changements cognitifs ▪ Troubles relationnels <p>**permanent altération permanente du schéma cognitif</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Physiques ▪ Détresse psychologique ▪ Troubles relationnels 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Physiques ▪ Détresse psychologique ▪ Troubles relationnels
Déclencheurs	Déclencheurs	Déclencheurs	Déclencheurs	Déclencheurs
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Caractéristiques 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Caractéristiques 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Caractéristiques 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Caractéristiques 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Caractéristiques

Cycle de désengagement



Qu'est-ce que le soin
de soi?



Empathie



- ✧ Entrer dans le monde d'un autre
- ✧ Être témoin de ses émotions
- ✧ Comprendre ce qu'elles signifient pour l'autre

Auto-compassion



« Être ouvert à et ému par sa propre souffrance, éprouver des sentiments de bienveillance et de gentillesse envers soi-même, adopter une attitude compréhensive et non critique à l'égard de ses imperfections et de ses échecs, et reconnaître que son expérience fait partie de l'expérience humaine commune » (Neff, [2003](#)).

Laisser aller & lâcher prise



Pleine conscience (de soi)



« une pratique qui consiste à développer une attention particulière aux infimes changements du corps, de l'esprit, des émotions et de l'environnement, tout en maintenant une attitude bienveillante et sans jugement à l'égard de soi-même et d'autrui » (Kearney MK et al. 2009).

Deux modalités complémentaires du soin de soi



Personnelle

Professionnelle

Connaître ses limites



☞ On ne peut pas verser d'une tasse vide



Prendre soin de soi comme pratique multidimensionnelle



« Prendre soin de soi passe par la mise en œuvre de stratégies dans les domaines suivants : (a) physique, (b) psychologique et émotionnel, (c) social, (d) spirituel, (e) loisir et (e) professionnel »

Lee, J. J., & Miller, S. E. (2013). A Self-Care Framework for Social Workers: Building a Strong Foundation for Practice. *Families in Society, 94*(2), 96-103.

Prendre le temps, créer de l'espace



« Mais nous ne voulons pas arriver ailleurs. Nous aimerions simplement, pour une fois, nous rendre là où nous sommes déjà. »

– Heidegger *Poetry, Language, and Thought*

Qui prend soin de moi ?:

Connais-toi toi-même



« Notre plus grande préoccupation n'est pas d'éprouver du plaisir ou d'éviter la douleur, mais plutôt de trouver un sens à notre existence »

Viktor Frankl *Man's Search for Meaning*

Quels sont outils dont je dispose?

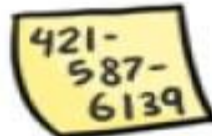


EMERGENCY CARE WALL

for sadness

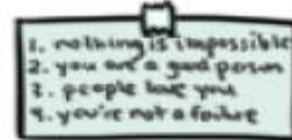


for loneliness



best friend's
phone #

for self-doubt



list of reasons
why you can

for anger



calming
music

for worry



comfort
blanket

for other



free
hug



bear

stress
ball

fav.
books