

2^e ÉDITION

PRENDRE SOIN DE SOI

pour mieux
prendre soin
des autres



12 REPÈRES UTILES
AU BIEN-ÊTRE DU SOIGNANT

Thadeo 
À l'écoute des soignants



Dans un souci d'anonymat, les noms et prénoms des personnes citées ont été modifiés.

Design et illustrations : www.redfox.fr

Septembre 2024 - 2^e édition

Chers soignants,

Vous avez besoin de points de repères pour exercer votre métier avec plus d'assurance ? Ou de clés face à des situations qui vous mettent en difficulté ? Ce guide est fait pour vous !

Face à 12 situations que vous pouvez vivre, des repères, des clés ou des questions, vous sont proposés pour vous aider.

Ce guide « format poche » sera votre compagnon au fil des jours pour que vous n'oubliez pas de prendre soin de vous !

Prendre soin de soi est important pour mieux prendre soin des autres.



Clotilde Vitrant,
infirmière et coordinatrice
du service THADEO

SOMMAIRE

1	Face à un mal-être	p.07
2	Face à l'isolement	p.15
3	Face au conflit	p.23
4	Face à la culpabilité	p.31
5	Face à un cas de conscience	p.39
6	Face à la mort	p.47
7	Face à un manque de temps	p.55
8	Face à un déséquilibre de vie	p.63
9	Face à un patient qui souhaite mourir	p.73
10	Face à ses propres émotions	p.89
11	Face à la violence des patients	p.105
12	Face au burn out	p.119
○	Pour aller plus loin	p.136



FACE À...
un mal-être

1

La posture de soignant impose aux professionnels de santé de faire face à n'importe quelle situation avec vaillance et professionnalisme, quitte à mettre de côté leurs propres émotions.

Avec le temps, cette mise à distance du ressenti – volontaire et répétée – peut finir par provoquer des troubles et un mal-être durable.

Comment réagir lorsque son métier de soignant devient difficile à exercer ? Que faire quand on commence à “perdre pied” ? Peut-on intégrer ses émotions à sa pratique ? Quelle juste place leur attribuer ?

Si vous êtes dans l'une de ces situations, sachez que pour trouver votre équilibre et gérer vos émotions, différents moyens existent.

DES PISTES POUR S'EN SORTIR

Les professions de santé sont des métiers très prenants où l'on peut “ laisser sa peau ” par passion. Stress, surmenage, pressions, manque de temps, morts brutales, conflits d'équipe, urgences, chocs émotionnels... Autant de facteurs qui peuvent dangereusement affaiblir le soignant et entraver sa capacité d'action.

On aime les soignants au grand cœur,
mais pas les excès de zèle !
Un juste équilibre est à trouver.

■ *Verbaliser*

Nommer les causes de son mal-être est une première étape. Mettre des mots sur ce que l'on vit ou ressent aide à la prise de conscience. Verbaliser permet de faire place peu à peu à la raison et permet la prise de recul et la réflexion.

Pouvoir nommer ce qui pèse, inquiète ou attriste est déjà un grand pas pour se sentir mieux.

La parole est une force pour celui qui s'en saisit. Bien des soignants en font l'expérience.

► **Accueillir ses émotions**

Lorsqu'on se sent mal, il est essentiel de **s'écouter**.
Quelles sont les émotions qui me traversent ?
Quel événement, quelle situation ou
quelles paroles me touchent ? Et pourquoi ?
Qu'est-ce qu'elles provoquent en moi ?

**Comprendre ses émotions est important.
Les émotions ne sont pas à craindre ou à
repousser même lorsque l'on est soignant.**

Les accueillir sans jugement peut aider à se sentir mieux. S'autoriser à se sentir triste d'un décès ou d'une situation complexe ne retire en rien le professionnalisme du soignant.

► **S'entourer**

Avoir une ou des personnes ressources sur qui pouvoir compter est également une bonne chose. Ce peut être un collègue, un proche, une personne de confiance, un écoutant. Il sera parfois nécessaire de faire appel à un psychologue ou à un médecin.

Une écoute active et bienveillante permet de clarifier son vécu et ses émotions.

Prendre le temps de dire ce qui choque et déçoit, allège et permet de poursuivre sa route.

Si vous traversez une situation de mal-être,
ne restez pas seul !

4 questions à se poser pour améliorer son bien-être au travail :

1. De quoi ai-je besoin pour me sentir bien en temps normal, et à mon travail ?
2. Qu'est-ce que je ressens lorsque ces besoins ne sont pas satisfaits ?
3. Qu'est-ce qui m'énerve dans mon travail, et pourquoi ?
4. Que puis-je mettre en place pour rendre mon travail plus agréable ?

FOCUS

Les besoins pour être plus heureux au travail

Le besoin de reconnaissance :

c'est le besoin d'être reconnu dans son travail, dans ses idées ou encore en tant que personne.

Le besoin de solitude :

c'est le besoin de prendre le temps de la réflexion et du recul avant d'échanger avec les autres.

Le besoin de défi :

c'est le besoin de challenge, d'innovation, de création...

Le besoin d'organisation :

c'est anticiper, travailler dans un environnement ordonné pour être efficace.

Le besoin sensoriel :

c'est la satisfaction des 5 sens, comme la décoration, la luminosité ou la texture des matériaux utilisés, etc.

Le besoin ludique :

c'est le besoin d'activités variées, d'imprévus ou encore d'absence de contraintes.

Et vous, quel est votre besoin ?

PAROLES DE SOIGNANTS

Si je reste seule après une situation compliquée, ça m'angoisse. J'ai besoin d'en parler à mes collègues, ça me soulage et ça m'apaise.

Samira, jeune interne

Après un rendez-vous qui me bouscule, je cours m'enfermer dans mon bureau pour prendre de la hauteur. J'en ai vraiment besoin, surtout lorsque je dois prendre des décisions dans les cas complexes.

Marie, médecin en soins palliatifs



FACE À...
l'isolement

2

Le sentiment de solitude peut concerner le professionnel de santé à tout moment de sa carrière.

Solitude liée aux responsabilités, solitude par rapport à des valeurs ou des convictions, solitude devant des situations inédites, solitude face à un patient, face à la mort, face à des questions, face à sa conscience...

En libéral ou au sein d'une équipe pluridisciplinaire, ce sentiment peut exister et être pesant.

Des moyens existent pour ne plus être seul.

DES PISTES POUR S'EN SORTIR

Face au constat des multiples situations qui peuvent entraîner l'isolement de certains soignants, que proposer ?

▀ Des lieux pour échanger entre pairs et partager ce qui est vécu

Certains services proposent **un groupe de parole hebdomadaire ou mensuel**. Ces espaces permettent aux équipes d'exprimer leurs vécus et de faire vivre l'écoute mutuelle entre collègues. Il existe également des psychologues qui accompagnent les soignants.

Maison des soignants

Dans certaines agglomérations, **une maison des soignants existe**.

Plus d'informations sur :
<https://www.epsm-al.fr/dossier/la-maison-des-soignants>



Groupes Balint

Des groupes Balint sont également des lieux où on peut venir **exposer des situations complexes**.

Plus d'informations sur :
[www.balint-smb-france.org/
fonctionnement-des-groupes/](http://www.balint-smb-france.org/fonctionnement-des-groupes/)



Autres dispositifs

Avec la pandémie, des **dispositifs d'écoute** se sont mis en place dans beaucoup d'institutions pour soutenir les soignants. Des **collectifs** se sont également montés.

Echanger entre soignants semble de plus en plus utile pour souder les équipes et partager une culture soignante commune.

Tous ces lieux, quand ils existent, sont des oasis pour les professionnels de santé.

Les professionnels de santé n'ont pas tous la possibilité de bénéficier d'un groupe de parole, notamment ceux qui travaillent en libéral.

Des **services d'écoute** existent (par téléphone, mail ou chat), et permettent de se sentir soutenu et épaulé.

L'important est de savoir que l'on peut être entendu quand on rencontre une difficulté.

Il est essentiel de ne pas rester seul car un soignant seul est un soignant en danger.



Notre service d'écoute **THADEO** a été créé par des soignants pour les soignants, dans un souci d'entraide entre pairs, pour apporter écoute et soutien aux soignants qui en ont besoin.

Vous trouverez toutes les informations pour contacter le service Thadeo à la fin de ce guide.

Les 5 bienfaits de l'écoute

En milieu hospitalier il n'est pas toujours facile de partager ce que l'on vit intérieurement, **l'écoute apporte pourtant un soutien moral essentiel.**

1. Une réduction du stress et des angoisses

L'écoute permet d'estomper ce qui vous perturbe, pour laisser place à de l'enthousiasme.

2. Un sentiment de sécurité

L'écoute, comme une bouée de sauvetage, vient à votre secours, vous soignant, nageant dans une mer agitée, et elle apparaît comme une ancre, un point d'appui sur lequel vous pouvez compter.

3. Une meilleure présence au quotidien

L'écoute permet de retrouver une qualité de présence à vos proches, vos collègues et vos patients qui ont eux aussi besoin d'écoute.

4. Une remobilisation de ses ressources intérieures

L'écoute permet de donner davantage de sens à ce que vous faites, en vous libérant de cette impression de subir la réalité.

5. Une confiance en soi renforcée

L'écoute permet de vous redonner une assurance intérieure et une estime de vous-même indispensables pour avancer.

PAROLES DE SOIGNANTS

Au début, je trouvais ces groupes de parole inutiles. Pas pour moi ! J'ai accepté d'y aller une fois pour voir et j'ai aimé partager avec mes collègues. J'ai découvert que moi aussi, j'avais quelque chose à dire. C'est agréable de prendre le temps de se poser même si parfois j'ai trop de travail pour y participer. C'est un bon lieu pour évacuer son stress et apprendre à écouter ses collègues. Cela renforce les liens dans l'équipe et surtout cela permet de partager ce que l'on vit.

Myriam, infirmière en cancérologie



FACE AU...

conflit

3

Tensions, désaccords, conflits, violentes oppositions : un vent de tempête souffle sur votre service.

Vous n'êtes pas d'accord avec certains de vos collègues : médecin, infirmier(e), aide-soignant(e), cadre de santé, chef de service, brancardier, psychologue, ergothérapeute, kiné, etc. Vous ressentez une certaine animosité.

La position est inconfortable.

DES PISTES POUR S'EN SORTIR

Pour gérer ce conflit d'équipe et retrouver peu à peu une certaine sérénité, voici plusieurs pistes possibles.

► Comprendre la nature du conflit

Une première étape importante consiste donc à bien comprendre sur quoi porte l'opposition, identifier la nature et les raisons réelles et objectives du conflit entre soignants. Dans certains cas, l'opposition naît d'un **malentendu**, d'une **incompréhension** ou d'un quiproquo. Il est alors intéressant de retracer l'historique des **faits objectifs**.

► Mettre des mots sur ce qui se passe

Laisser le dialogue ouvert aide à exprimer ce qui génère le conflit. Pour faciliter l'écoute mutuelle, exprimez ce que vous ressentez en disant « je » plutôt qu'en utilisant le « tu » qui peut être perçu comme accusateur.

Les émotions sont parfois envahissantes. Avant de parler et de partager ce que l'on ressent, il est nécessaire de **prendre du recul** pour regarder la situation objectivement.

► « Positiver » le conflit

Les conflits sont des occasions de passer à une nouvelle étape, de grandir ensemble. Ils permettent aussi de clarifier des relations et de mettre au grand jour ce qui parfois gangrène depuis longtemps.

Une fois le **conflit résolu**, il arrive parfois que les liens se resserrent et aident à mieux travailler ensemble dans une plus grande confiance collective. Un conflit résolu renforce l'esprit d'équipe et son unité. Inutile donc, de refuser un conflit ou de l'enfourir, mieux vaut y faire face !

► Tenir sa position quand elle est juste

Quoi qu'il en soit, le dialogue au sein de l'équipe soignante est essentiel pour assurer **l'échange** et la bonne compréhension de la position de l'autre et ce qui la motive. Selon les cas, il sera parfois utile de s'assouplir pour pouvoir poursuivre la mission en équipe en modifiant sa position.

Et certaines fois, il sera nécessaire de rester ferme et de maintenir sa position en cohérence avec ses valeurs et ses convictions. Même si c'est difficile, **il est essentiel de défendre ce qui vous semble juste.**

NOTES

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Questions à se poser pour faire le point

Vous pouvez prendre le temps de faire le point en vous aidant de ces questions. Mais vous pouvez aussi ressentir le **besoin d'en parler à un tiers** qui vous écouterait sans jugement.

Les bienfaits de l'écoute sont nombreux et il serait dommage de s'en priver.

- **Quelles sont les circonstances d'apparition de ce conflit ?**
- **Qui est impliqué dans le conflit ? Et en quoi suis-je concerné ?**
- **Votre responsabilité de soignant est-elle engagée ? Si oui, à quel niveau ?**
- **Comment imagineriez-vous pouvoir retrouver l'entente ?**
- **Qu'est-ce qui vous empêche aujourd'hui de résoudre le conflit ?**
- **Qu'est-ce qui permettrait de retrouver la sérénité aujourd'hui ?**

PAROLES DE SOIGNANTS

Savoir dire : « Je ne suis pas d'accord » en pleine réunion pluridisciplinaire est une forme de loyauté et de courage car on est étiqueté comme le « gêneur », celui qui complique l'affaire. Si s'opposer aux autres n'est pas plaisant, c'est parfois nécessaire car il y a des sujets sur lesquels il sera difficile de trouver un point d'entente.

Carole, infirmière en néphrologie



FACE À...
la culpabilité

4

La culpabilité est un sentiment auquel les professionnels de santé peuvent être confrontés au cours de leur carrière.

La culpabilité peut prendre la forme de remords, de regrets, de « j'aurais dû », « si j'avais su », « comment ai-je pu ? », etc.

Autant d'obsessions culpabilisantes qui peuvent avoir un effet dévastateur sur la confiance en soi et sur la capacité à exercer son métier de soignant.

DES ÉTAPES POUR VAINCRE LA CULPABILITÉ

Voici quelques éléments de réflexion et de réponse à la question : comment faire face à la culpabilité quand on est soignant ?

■ En parler à quelqu'un

Pour sortir de la **spirale négative** de la culpabilité, entrevoir des solutions et **aller mieux**, il est essentiel de trouver des personnes de confiance qui connaissent la complexité du métier. **Se confier** à un ami, lui aussi professionnel de santé, peut être pertinent. Contacter un **service d'écoute** est aussi une possibilité. Ces temps d'écoute bienveillante aident à **prendre du recul** pour voir plus clair sur ses ressentis, ses besoins et les **solutions possibles**.

■ Accepter que cela prenne du temps

La question du temps est centrale à toutes les étapes. Il faut parfois du temps pour reconnaître la culpabilité qui habite au fond de soi. Elle peut rester silencieuse longtemps et rejaillir au détour d'un évènement, d'une étape de vie.

Il faut aussi du temps pour **discerner** sa juste part de responsabilité, du temps pour **extérioriser ses émotions**, du temps pour agir et **trouver des solutions** et encore du temps pour tourner la page et laisser définitivement derrière soi le sentiment de culpabilité.

► Identifier les responsabilités

Reconnaître **sa juste part de responsabilité** permet d'avancer dans un travail de vérité. Déterminer avec exactitude ce qui est de sa responsabilité et ce qui n'en est pas **libère**.

Le fait d'assumer et de accepter sa responsabilité est une étape clé pour passer à autre chose et avancer. Pour cela, il est essentiel de se rappeler qu'**il n'existe pas de soignant parfait** et que tous les professionnels de santé ou presque font un jour ou l'autre **une ou des erreurs** au cours de leur carrière.

► Réparer son tort si possible

Réparer est une étape importante. Il s'agit de trouver ce qui aidera à restaurer en soi ou autour de soi ce qui a été endommagé. Il existe de très nombreuses façons de « **réparer** » même symboliquement ce qui a été fait ou de poser des actes qui vont dans le sens de la réparation.

► Prendre une nouvelle direction

Prendre une nouvelle direction aide à définitivement laisser la culpabilité derrière soi. Dans la mesure du possible, il est bon que cette **prise de décision** se traduise par des faits concrets.

Sortir du sentiment de culpabilité est un cheminement progressif, au pas à pas, mais qui, à terme, conduit la personne à ouvrir une nouvelle page professionnelle avec des horizons élargis !

NOTES

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Tremplins face à la culpabilité

- **Prendre conscience des conditionnements, des pressions, des contraintes qui ont pu peser sur soi lors de la situation vécue,** aide à déterminer sa juste part de responsabilité.
- **Identifier ses besoins** permet d'être plus en accord avec soi-même dans l'exercice de sa profession.
- **Clarifier ses valeurs** contribue à mieux affirmer son éthique professionnelle.
- **Revoir ses priorités** et le sens que l'on veut donner à son métier, est une occasion de croissance.

PAROLES DE SOIGNANTS

Je suis médecin généraliste depuis plusieurs années. Au cours de mes études, j'ai été contraint de pratiquer un acte regrettable. Plusieurs années après, le passé a ressurgi et je me suis senti honteux.

Ce sentiment de culpabilité m'a habité pendant de longs mois. Je ressassais sans cesse mes remords, mes regrets. Il m'a fallu du temps pour me pardonner et pour laisser le passé derrière moi. Sur mon chemin, j'ai eu la chance de trouver des personnes bienveillantes qui ont su m'écouter sans me juger. Un jour, il y a eu comme un déclic. J'ai décidé d'aller de l'avant.

La chose essentielle pour moi était de savoir quel médecin je voulais être maintenant, et pour le reste de ma carrière.

Denis, médecin généraliste



FACE À...

**un cas de
conscience**

5

**Aide-soignant(e), infirmier(e),
médecin... tout soignant
se retrouve un jour ou l'autre
confronté à une situation
qui l'interpelle, une décision
délicate à prendre, ...**

Que faire ? Quelle décision prendre ?
Faut-il ou non exercer sa clause
de conscience ? Comment gérer
un cas de conscience quand
on est soignant ?

DES PISTES POUR S'EN SORTIR

Face à un cas de conscience, voici quelques pistes pour y voir plus clair et retrouver de la sérénité.

■ **Accueillir son ressenti**

Il est normal de se sentir parfois perdu devant la souffrance d'un patient, l'inefficacité d'un traitement, un diagnostic difficile à faire, un soin douloureux... Ce n'est ni un échec, ni un manque de **professionnalisme**. Cela arrive à tous les soignants, même aux plus expérimentés ! **Visiter ses émotions** est la première étape pour **identifier ses besoins**.

■ **Faire l'état des lieux**

Vous vous sentez mal à l'aise face à une situation ou une demande... Une petite voix intérieure vous fait entendre une objection profonde. Vous doutez d'un protocole, d'un traitement, d'une décision... **Laquelle de vos valeurs ou lequel de vos principes est bousculé ?**

► Demander un éclairage à un tiers

Face à un cas de conscience, ne restez pas seul. Partagez ce que vous vivez avec une tierce personne. Vous pouvez en parler à un collègue, un ami, votre conjoint... ou à un professionnel de l'écoute, un psychothérapeute. **Cela vous aidera à démêler la situation.**

► Et enfin, décider librement !

Une fois que vous avez pris le temps de cette réflexion, c'est le moment de prendre une décision qui vous corresponde, qui vous unifie. N'oubliez pas également qu'**une clause de conscience existe** pour certaines professions de la santé.

Être en désaccord avec soi-même n'est ni confortable, ni souhaitable. **Agir en conscience** est fondamental pour pouvoir être pleinement engagé dans la responsabilité qui en découle.

Une règle d'or pour tout professionnel de santé : rester en phase avec soi-même.

La responsabilité du soignant va de pair avec sa liberté de conscience.

8 questions à se poser

1 - Quel est le problème précisément ?

Un traitement et son intention,
une orientation thérapeutique,
un projet de vie ou de soin, etc. ?

2 - À qui puis-je en parler pour avoir
un éclairage ou des conseils ?

3 - Quelles sont les circonstances ?
Quel est le contexte ?

4 - Quelle est ma part de responsabilité
dans la situation ?
Que m'est-il demandé ?

5 - Quelle est mon intuition, qu'est-ce
que je ressens, et pourquoi ?

6 - Quels valeurs ou principes
sont en jeu ?

7 - De quoi ai-je besoin ?

8 - Que puis-je mettre en place pour
faire face à mon cas de conscience ?

DÉFINITION

Cas de conscience ?

Dans le domaine de la santé, un cas de conscience correspond à une situation délicate, souvent en relation avec un patient, où la conscience du soignant ne voit pas clairement ce qui est juste sur le plan moral, peine à prendre une décision, ou bien regrette une décision déjà prise.

Un cas de conscience peut aboutir à une objection de conscience, c'est-à-dire à un refus d'accomplir un acte requis par une autorité lorsqu'il est jugé en contradiction avec ses convictions personnelles.

De plus, il existe une clause de conscience, qui est un droit reconnu à certains professionnels dans leur statut légal, permettant de s'opposer à une décision ou de ne pas accomplir un acte comportant des enjeux professionnels, personnels ou éthiques importants.

Dans le domaine de la santé, cette clause de conscience générale concerne les médecins (article R4127-47 du Code de la santé publique) ainsi que les sages-femmes (article R.4127-328) et les infirmiers (article R.4312-12).

En droit français, trois types d'actes médicaux ont des clauses de conscience particulières : l'avortement (article L2212-8 du Code de la santé publique), la stérilisation à visée contraceptive (article L2123-1) et la recherche sur l'embryon (article L2151-7-1).

PAROLES DE SOIGNANTS

Infirmier en cancérologie, je prends en charge une patiente pour une chimiothérapie. Aujourd'hui, la patiente est asthénique et son état général est altéré. Je m'interroge alors sur le bien-fondé du traitement au vu de son état général. Il me semble qu'il y a plus d'inconvénients que de bénéfices pour la patiente. J'en parle avec mes collègues et décide d'appeler l'oncologue. Je lui demande de venir voir ma patiente pour réévaluer la situation. Finalement, cette patiente ne recevra pas sa cure de chimiothérapie et sera vue par l'équipe mobile de soins palliatifs. Je suis content d'avoir écouté ma conscience pour prendre la décision qui convenait.

Francesco, infirmier en cancérologie



FACE À...
la mort

6

La mort fait partie de l'expérience de tout soignant, elle est parfois difficile à vivre.

Lorsqu'un soignant affronte courageusement des scénarios de fin de vie avec son ou ses patients, il peut ressentir toute une gamme d'émotions : incrédulité, peur ou culpabilité ; tristesse portée par une profonde compassion ; crainte due à des défaillances perçues... et se demander **comment gérer ses émotions face à la mort.**

DES CLÉS POUR VOUS AIDER

Si vous êtes médecin, psychologue, infirmier(e), aide-soignant(e) et que vous traversez cette période difficile sur le plan émotionnel, voici des clés qui peuvent vous aider à développer une plus grande sérénité face à la mort.

■ **Accepter la mort**

La mort est inéluctable et les soignants peuvent avoir du mal à l'accepter. La médecine ne peut pas toujours guérir.

Lorsqu'il n'est plus possible d'empêcher la mort, il est encore possible d'accompagner la vie jusqu'au bout.

■ **Avoir le droit d'être triste**

Bien sûr, dans votre métier, vous devez « garder la tête froide » et mettre vos émotions de côté.

Et en même temps, **il est important d'accueillir l'émotion qui vous habite face à la mort d'un patient.** Oui, un soignant a le droit de se sentir triste, de pleurer...

► Verbaliser ce qui met en difficulté

De nombreux soignants prennent l'habitude de garder pour eux les émotions qui les traversent. Pourtant, face à un décès, **parler de ce qui a été difficile pour soi est essentiel**. Partager avec d'autres ce que l'on a vécu est la meilleure façon d'évacuer le trop plein et de retrouver la paix intérieure.

► Écouter ses besoins

Après un décès, il est bon **d'écouter ses besoins** : voir le défunt, parler à la famille et aux accompagnants, s'isoler, aller au funérarium, pleurer, etc. Face à la mort, chacun a un chemin personnel pour faire le deuil.

► Prendre le temps de digérer l'évènement

Il est important de prendre le temps **d'accueillir l'évènement** et de ne pas passer trop vite à autre chose ! **Respecter le temps du deuil permet d'éviter le déni ou l'indifférence.**

■ *Faire une relecture à distance*

Se donner l'occasion d'une **relecture à distance** permet de recueillir le sens de l'événement.

Que s'est-il passé en moi durant cet accompagnement de fin de vie ? Qu'est ce qui a changé en moi ? Qu'est-ce que j'ai appris sur moi ?

■ *S'appuyer sur l'équipe*

Vivre en équipe à l'heure d'un décès donne de la force et du courage. **Traverser ensemble le deuil est plus facile** et aide à poursuivre la mission de soigner la vie jusqu'au bout.

■ *Accueillir son impuissance*

Le soignant a pour mission d'accompagner la fin de vie. Il met tout en œuvre pour que le patient meurt dans les meilleures conditions. **Il prend conscience qu'il ne peut ni guérir ni sauver le patient, qu'il est impuissant face à la mort.**

► Reconnaître ses limites et les exprimer

Apprendre à reconnaître ce qui est trop lourd à supporter permet de **ne pas aller au-delà de ses limites**. Prendre le temps de parler de ce qui a été difficile et d'être à l'écoute de ses besoins, compter sur le soutien de son équipe, ce sont des éléments clés pour rester à sa juste place.

Prendre soin de vous, c'est vital pour mieux prendre soin des autres !

NOTES

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

PAROLES DE SOIGNANTS

Je pense qu'en tant que soignant, on peut facilement s'attribuer le rôle de sauveur. Je me suis aperçu que, parfois, il faut savoir lâcher prise. Ce qui me soutient, c'est le travail en équipe.

Johan, infirmier en soins palliatifs



FACE À...

**un manque
de temps**

7

Le manque de temps n'épargne aucun professionnel de la santé. Vous êtes sans doute concerné par cette difficulté en tant que soignant.

Les journées au cours desquelles vous ne parvenez pas à aller au bout de ce que vous avez à faire sont trop fréquentes. Vous avez l'impression que la qualité des soins prodigués et la relation aux patients en pâtissent.

Voici des pistes pour redevenir maître de son temps et vivre mieux le présent.

DES QUESTIONS POUR IDENTIFIER VOS BESOINS

Pour sortir de ce qui vous semble être un engrenage, identifier très clairement ce qui vous manque peut vous aider.

Pour cela, n'hésitez pas à écrire noir sur blanc ce que vous ressentez et ce dont vous avez besoin. Le simple fait d'écrire est déjà en soi, un premier pas pour aller mieux. Dans la mesure du possible, tâchez d'être précis et complet.

- **De quoi auriez-vous besoin pour vous sentir mieux après votre temps de travail ?**
- **À qui et comment pourriez-vous déléguer certains soins ?**
- **Pour quels soins aimeriez-vous avoir plus de temps ? Qu'est-ce qui pourrait vous y aider ?**
- **Qu'est-ce qui pourrait "alléger" votre journée de travail ?**

- À quelle occasion avez-vous pu dire “non” ? Qu’est-ce que cela a permis ?
- Partagez-vous vos difficultés avec vos collègues ?
- Qu’est-ce qui vous empêche de demander de l’aide ?
- Avez-vous des rituels dans votre travail, des habitudes qui vous aident ? Lesquelles ?
- Comment vous organisez-vous dans votre travail (planification, priorités, anticipation, ...) ?

Le soignant exerce un métier qui engage toute sa personne, pas seulement son savoir-faire, mais également son savoir-être, sa posture, son rapport à soi-même et aux autres.

Devenir un bon gestionnaire de son temps de travail, c’est être aussi à l’écoute de ses besoins.
Le premier respect à avoir est envers soi-même.

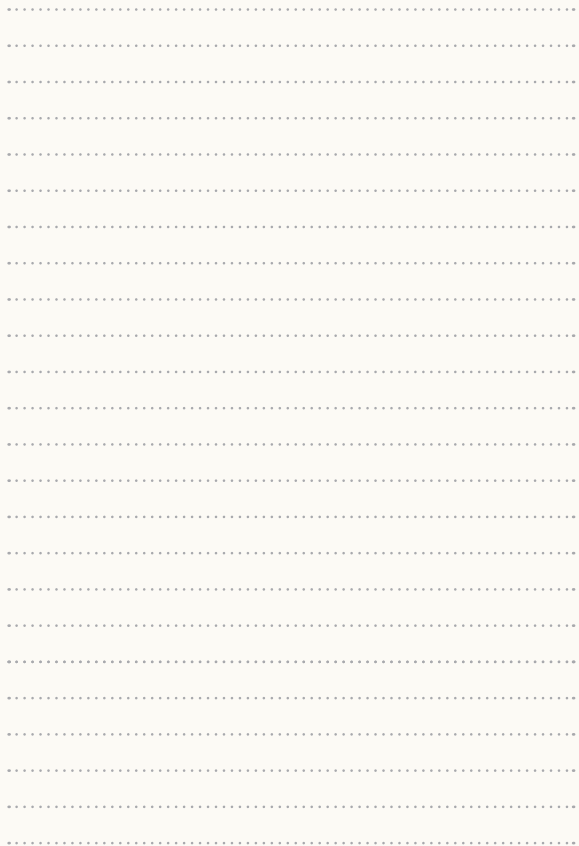
Apprendre à gérer son temps, c'est prendre soin de soi pour pouvoir être opérationnel dans sa propre temporalité.

Quelques signes d'alerte

Ces signes ne sont pas à prendre à la légère. Ils doivent alerter celui qui les remarque.

- Vous n'avez pas eu le temps de manger, de boire ou d'aller aux toilettes pendant votre journée de travail.
- Avant de prendre votre service vous avez la boule au ventre. Quand vous quittez votre service, vous vous sentez systématiquement épuisé, énervé ou anxieux.
- Vous avez de plus en plus de mal à quitter votre travail. Et une fois chez vous, vous trouvez très difficilement le sommeil.
- Il vous arrive régulièrement d'éclater en sanglots après une grosse journée.

NOTES

A series of 24 horizontal dotted lines for taking notes, arranged in a single column on the page.

PAROLES DE SOIGNANTS

Chaque matin avant le service, je prends entre 15 et 30 minutes pour planifier ma journée et répartir les tâches. Cela me donne un esprit libre pour être davantage présent à ce que je fais.

Paul, cadre de santé



FACE À...

**un déséquilibre
de vie**

8

N'avez-vous pas déjà dû renoncer à une fête de famille ou à un mariage parce que vous étiez de service ce jour-là ? Dans certains cas, le tiraillement entre travail et vie privée devient insupportable.

Quels sont les signes qui doivent vous alerter ? Comment poser des limites ? Comment retrouver l'équilibre entre vie professionnelle et vie personnelle quand on est soignant ?

Voici quelques pistes pour réfléchir et agir.

DES REPÈRES POUR VOUS AIDER

On dit souvent qu'être soignant est une vocation. Il est vrai que ce métier s'accompagne de renoncements et de sacrifices.

■ **Faire le point régulièrement**

Où en êtes-vous aujourd'hui ? C'est une question que vous pouvez vous poser tous les trimestres. Prendre du recul et relire ce qui a été vécu permet d'en voir les bénéfices et les inconvénients pour mieux trouver votre équilibre.

■ **Reconnaître ses limites**

Les limites sont très différentes d'une personne à l'autre. Quelles sont les vôtres ?
Limites physiques, psychologiques ?
Quelles sont celles que l'on vous impose ?

► *Faire des pauses*

Votre programme quotidien est peut-être devenu tellement chargé que vous êtes tenté de rogner sur vos temps de pauses. Résultat, vous passez d'une tâche à l'autre sans vous arrêter. Qu'est-ce qui vous permettrait de vous accorder des pauses courtes mais qualitatives ?

► *Identifier ses priorités*

Dans votre travail, qu'est-ce qui vous paraît prioritaire ? Dans la mesure du possible restez concentré sur l'essentiel. Vous ferez le reste si vous avez le temps.

► *Revisiter les limites de ses fonctions*

Il est important de savoir exactement ce qui relève de vos fonctions. Tout le reste est probablement en trop. Avez-vous accepté des responsabilités qui sont trop lourdes pour vous ? Êtes-vous au-delà de vos fonctions volontairement ou parce que des membres de votre équipe médicale vous le demandent ?

■ Prendre des congés régulièrement

C'est une évidence et la recette est parfois magique. Parsemez votre année de congés. Arrêtez-vous régulièrement et, surtout, coupez totalement avec votre travail lorsque vous êtes en vacances pour vous ressourcer vraiment.

■ Apprendre à dire « non »

Se donner la permission de dire non est essentiel. Où en êtes-vous par rapport à cette question ? Êtes-vous à l'aise pour dire "non" ? Qu'est-ce qui peut rendre cela difficile ?

■ S'autoriser à s'arrêter

Dans des métiers d'action, il est parfois difficile de s'arrêter. Pourtant, il est parfois nécessaire de savoir stopper son activité pour se recréer, se régénérer le corps et l'esprit.

■ Rester à sa juste place

Il est bon de se le rappeler : le monde ne va pas s'arrêter de tourner parce qu'on n'est pas là ! Le service est parfaitement capable de gérer une absence.

► Être honnête avec soi-même

Il arrive fréquemment aussi que la vie personnelle ne soit pas en adéquation avec ce dont on a besoin. Alors on se plonge dans le travail pour éviter de prendre les choses en main. Il est préférable d'être honnête avec soi-même et de prendre le temps et les moyens de chercher un nouvel équilibre.

Le juste milieu entre vie professionnelle et vie personnelle est un équilibre complexe à trouver.

Il est entre le « ni trop, ni pas assez ». Il est selon les moments de la vie, variable et unique pour chacun. Il n'est jamais définitivement trouvé mais il est à continuellement rechercher !

Il est le lieu où l'on se sent bien, en équilibre entre ce que l'on doit faire et ce que l'on fait.

C'est un lieu d'épanouissement où l'on se sent en accord avec ses forces et ses faiblesses. Un entre-deux ajusté qui permet d'assurer ses responsabilités sereinement.

Trouver cet équilibre est un chemin.

C'est aussi un travail personnel qui prend du temps et demande souvent des efforts.

Quelques signes d'alerte

- Vous ne faites plus de pauses quand vous travaillez. Vos temps de répit sont réduits au minimum.
- Les déjeuners et sorties avec vos amis sont de plus en plus rares.
- Votre sommeil et votre alimentation ont tendance à se dérégler.
- Votre humeur devient très instable. Vous oscillez entre colère, tristesse et excitation. Vous contrôlez difficilement vos émotions.
- Vous n'arrivez pas à vous déconnecter du travail. Même chez vous, vous continuez à rester en lien avec vos collègues et parlez des patients.
- Pour tenir, vous consommez beaucoup de café. Vous avez peut-être également recours aux médicaments ou à l'alcool, voire à certaines drogues.

NOTES

A series of 21 horizontal dotted lines for taking notes.

PAROLES DE SOIGNANTS

J'ai dû remplacer un confrère en arrêt maladie pendant plusieurs mois et j'ai dû assumer un double poste, ce qui m'a épuisée et conduite à un burn out. Je ne prenais plus le temps de dormir suffisamment ni de prendre mes congés. Je ne voyais plus mes amis. J'étais complètement épuisée.

Aujourd'hui, je revois mes priorités, je pense à changer de poste. Je souhaite en trouver un où je saurai poser des limites en apprenant à dire «non» quand on m'en demande trop. Je sais que j'ai besoin de me faire aider pour y parvenir et j'ai mis en place un accompagnement pour soutenir ce changement. Je veux m'épanouir davantage dans mon métier mais aussi dans ma vie personnelle.

Marie, médecin



FACE À...

**un patient qui
souhaite mourir**

9

Un patient a peut-être récemment exprimé le désir de mourir. Si vous êtes un professionnel de la santé (infirmière, aide-soignante, médecin...), cette demande peut vous avoir bousculé...

Comment entendre la détresse existentielle d'un patient ?

Comment l'écouter et l'accompagner ? De quelle façon prendre soin de son propre état émotionnel dans ces moments-là ?

Cet article propose quelques pistes de réflexion et suggestions pratiques, fruits de l'expérience de soignants sur le terrain.

DES CLÉS POUR VOUS AIDER

Dans ces situations où un patient exprime le souhait de mourir, même un professionnel expérimenté peut ressentir de la tristesse, du désarroi, de l'impuissance, de l'incompréhension, de la peur... Il sera donc important de prendre soin de soi autant que de prendre soin du patient. Voici des clés pour gérer ses propres émotions et réactions face à un patient qui exprime vouloir en finir.

► Nommer ses émotions

Mettre des mots sur ce qui nous habite face à ce type de situation. Quel type d'émotions ressentons-nous exactement ? De la tristesse, de la peur, de la colère peut-être ? Lorsque l'on identifie et exprime clairement ce que l'on ressent, cela engage des parties spécifiques du cerveau qui sont responsables de la régulation émotionnelle. Nommer ses émotions aide à diminuer leur intensité et à clarifier son état d'esprit. Reconnaître et accueillir ses sentiments est un pas important pour gérer sa propre réaction face à la **détresse du patient**.

*Plus d'informations dans le chapitre 10
« Face à ses propres émotions ».*

► Partager ses sentiments avec un collègue de confiance

Exprimer ses émotions n'est pas forcément évident dans le cadre professionnel car la pudeur semble de mise. Cependant, affronter seul ses émotions peut être difficile. En parler avec un collègue en qui on a confiance apportera un soutien précieux. **Choisir quelqu'un qui comprend les défis de la profession** et avec qui l'on se sent à l'aise et libre pour partager ses inquiétudes et ses doutes.

Ces échanges peuvent non seulement soulager mais également offrir de nouvelles perspectives ou des stratégies pour gérer des situations similaires à l'avenir.

► Tenir un journal de ses expériences et émotions

Écrire ses pensées et ses sentiments peut être une méthode thérapeutique pour gérer le stress et l'anxiété, surtout après des interactions particulièrement difficiles.

Cela peut aider à nommer ses émotions, mettre à distance les événements de la journée et favoriser une réflexion personnelle.

■ Participer à des formations

Il pourra être utile, à distance de ce type de situations, de se former pour apprendre à mieux gérer son stress. Il existe des formations professionnelles qui permettent de développer des compétences et des techniques pour rester calme et efficace dans des situations complexes.

■ Utiliser un service d'écoute pour les professionnels de santé

Dans les moments où l'on a besoin de parler à quelqu'un en dehors de son cercle habituel, **les services d'écoute spécialisés comme Thadeo peuvent être une ressource essentielle.** Confidentiel et 100% gratuit, Thadeo, géré par des soignants formés à l'écoute, offre un espace pour exprimer ses inquiétudes et trouver des solutions.

Pour découvrir d'autres pistes concrètes, lire cet article :

Comment gérer ses émotions quand on est soignant

thadeo.fr/comment-gerer-ses-emotions-quand-on-est-soignant/



Comment écouter une personne qui souhaite mourir ?

“Je veux que ça s’arrête”

“Je veux partir”

“Il faut que ça se termine”

Creuser les motifs derrière la demande d’un patient de vouloir en finir est essentiel pour y répondre de manière adéquate.

Ces raisons peuvent être extrêmement variées. Certains ne supportent plus la perte de contrôle de leur vie due à une dépendance accrue. D’autres ont peur d’être un poids trop lourd pour leur famille, leurs proches. D’autres encore, sont remplis d’un sentiment de colère souvent nécessaire pour franchir une nouvelle étape de vie d’autant plus si elle est marquée par une maladie grave et incurable.

Par ailleurs, ce souhait de mourir, quelle qu'en soit la cause, est souvent exacerbé par la douleur physique parfois aiguë qui nécessite d'être **verbalisée, écoutée et soulagée**.

Avant tout, il est crucial de reconnaître que derrière cette demande, il y a une profonde souffrance, non seulement physique mais aussi psychologique.

Face à une personne qui exprime le souhait d'en finir, il est essentiel de l'écouter en profondeur et d'entendre ses besoins.

NOTES

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Que dire à un patient qui souhaite mourir ? Comment communiquer de façon ajustée ?

Les échanges qui portent sur le sujet de la mort sont parmi les plus délicats du domaine des soins. Adopter des techniques d'écoute active et savoir répondre de manière appropriée sont essentiels pour que la posture du soignant soit respectueuse et bienveillante.

► Écouter attentivement et reformuler les émotions du patient

L'écoute active permet d'entendre les émotions complexes du patient, qui peuvent être alimentées par la douleur, la peur ou un sentiment de perte de valeur personnelle.

Commencer par écouter attentivement sans interrompre. Cela aide le patient à **se sentir moins seul et davantage compris**. Reformuler les émotions exprimées, comme par exemple :
« *Vous dites que vous vous sentez épuisé par cette douleur constante, est-ce bien cela ?* »

Utiliser des questions ouvertes pour **l'encourager à explorer et à exprimer** davantage ses sentiments, telles que : « *Qu'est-ce qui vous rend mal à l'aise en ce moment ?* » ou « *De quoi auriez-vous besoin pour vous sentir mieux ?* ». Cela montre l'engagement du soignant à prendre en compte à la fois la condition physique et émotionnelle du patient.

■ **Créer un environnement sécurisant grâce au dialogue**

Lorsqu'un patient exprime un souhait de mourir, il est préférable de poser des questions au patient pour l'aider à réfléchir à ce qu'il ressent, plutôt que de proposer des solutions.

Encourager l'expression libre par des questions et **éviter les jugements et les interprétations hâtives** sur les paroles du patient. Une écoute active et bienveillante, permet de faire émerger les besoins sous-jacents non formulés au début, tels que le besoin de gestion de la douleur ou de soutien psychologique.

► **Garantir une présence physique de qualité auprès du patient**

Une présence de qualité joue un rôle important dans le bien-être du patient qui veut en finir avec la vie.

- **Être physiquement présent** : Se positionner de manière à être bien visible et proche du patient, manifestant ainsi sa disponibilité. Avoir une posture ouverte et accueillante, évitant de croiser les bras ou de regarder fréquemment sa montre ou d'autres distractions.

- **Maintenir un contact visuel bienveillant** : Le contact visuel peut être très réconfortant pour un patient. Il transmet de l'intérêt et de la compassion. Lorsque l'on parle avec un patient, le regarder dans les yeux témoigne que l'on est engagé dans la conversation et que l'on accorde de l'importance à ses paroles.

- **Utiliser le toucher de manière appropriée** : Un toucher doux, comme une main sur l'épaule ou tenir la main du patient, peut être rassurant et aide à établir une connexion empathique.

- **Moduler sa voix** : Utiliser une voix douce et rassurante qui exprime calme et compassion. Le ton de la voix aide à apaiser l'anxiété du patient et apporte un sentiment de sécurité.

- **S'ajuster au patient** : Certains patients peuvent préférer moins de conversation et plus de silence, tandis que d'autres peuvent apprécier davantage de paroles. Il sera nécessaire de s'ajuster aux besoins parfois non exprimés du patient.

▀ **Renforcer la collaboration interdisciplinaire avec ses collègues**

Dans ces situations difficiles, la collaboration interdisciplinaire est cruciale pour répondre entièrement aux besoins des patients. En tant que soignant, il est essentiel de favoriser et de participer activement à cette collaboration.

Établir une **communication régulière** avec les différents membres de l'équipe soignante, incluant médecins, infirmiers, travailleurs sociaux, psychologues, et même les bénévoles ou les aumôniers. Chaque professionnel apporte des compétences et des perspectives qui, ensemble, forment un plan de soin holistique, englobant toutes les dimensions de la personne : physique, psychologique, spirituelle et sociale.

Il est important de participer aux réunions d'équipe pour discuter des plans de soin et des besoins changeants du patient et de collaborer aux discussions collégiales à propos des situations complexes. On veillera à ce que les directives anticipées soient comprises par tous.

► Améliorer la qualité de vie du patient

Veiller à la qualité de vie du patient est une priorité ; elle contribue à redonner du sens et à pallier ses souffrances physiques, psychologiques et spirituelles.

Le soignant joue là un rôle clé dans l'intégration de thérapies complémentaires qui enrichissent les soins standards. **Quand les moyens sont présents, explorer l'utilisation de l'art-thérapie, de la musicothérapie, des récits de vie ou d'autres formes de thérapies expressives** pour offrir un soulagement émotionnel et spirituel. Ces thérapies peuvent aider les patients à exprimer leurs émotions de manière constructive et à trouver du réconfort dans des activités qui valorisent leur dignité et leur identité personnelle.

Encourager également la participation des proches dans le processus de soins. Leur engagement peut non seulement soutenir émotionnellement le patient, mais aussi le faire participer à la vie familiale ou amicale et lui redonner une place, lui permettre de continuer de tisser du lien avec son entourage. Dans la mesure du possible, veiller à ce que les proches et aidants aient eux aussi un soutien psychologique adapté. Cette participation des proches renforce le réseau de soutien autour du patient, contribuant ainsi à un environnement de soin intégral.

En résumé

Faire face à un patient qui exprime le souhait de mourir est une situation complexe et émotionnellement chargée pour les soignants. Cela nécessite une compétence clinique, ainsi qu'une **grande empathie** et de la compréhension.

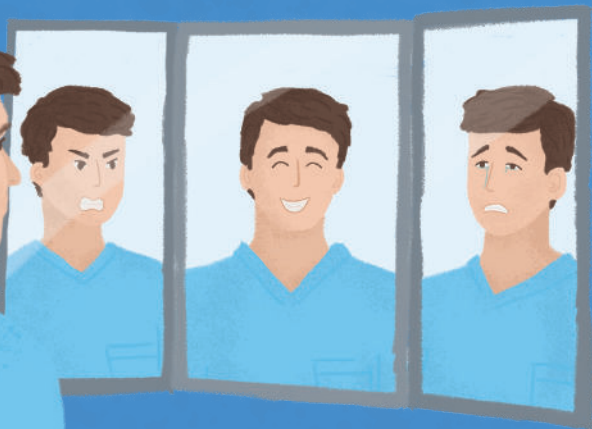
La clé réside dans la capacité à écouter activement, à communiquer de manière empathique et à maintenir une présence rassurante qui respecte la dignité du patient. En même temps, il est vital de prendre soin de **son propre bien-être émotionnel** afin de pouvoir continuer à donner des soins de qualité sans s'épuiser.

Par l'engagement, la compassion et la prise en charge de la souffrance physique et psychologique, on permet aux patients de vivre leurs maladies de la manière la plus paisible et digne possible.

PAROLES DE SOIGNANTS

Quand Monsieur M. m'a dit qu'il voulait mourir alors que je m'étais occupé de lui pendant des semaines, j'ai retenu mes larmes. J'ai filé dans l'escalier et j'ai pleuré à grosses larmes. Une collègue a vu ma détresse. Lui en parler m'a fait du bien et m'a permis de mettre des mots sur ce que je ressentais.

Alexandra, infirmière en SSR



FACE À...

*ses propres
émotions*

10

Un professionnel de la santé est souvent confronté à une multitude d'émotions plus ou moins puissantes. Elles sont à prendre en compte.

Comment gérer ses émotions quand on est soignant ? De quelle façon repérer ses émotions, les accueillir pour éviter de les laisser nous envahir ?

Voici quelques pistes pour cultiver une gestion émotionnelle équilibrée et épanouissante dans sa pratique professionnelle.

DES CLÉS POUR VOUS AIDER

Face à une émotion, que faire ?

Voici 5 étapes pour mieux gérer ses émotions.

■ **Accueillir l'émotion telle qu'elle est**

Il est essentiel de reconnaître et d'accepter l'émotion telle qu'elle se présente, sans jugement. Refouler, banaliser ou nier une émotion peut souvent intensifier son impact, conduisant à une plus grande tension interne.

Les soignants font face à des situations ou des contextes (paroles, gestes, attitudes, ...) qui peuvent générer de l'émotion.

En accueillant cette émotion qui surgit, on reconnaît l'impact que la situation a sur nous.

■ Nommer l'émotion

Nommer l'émotion, que ce soit en parlant à haute voix ou en écrivant, peut être une étape libératrice. Mettre des mots sur son émotion aide à réduire son **intensité**.

De plus, nommer l'émotion avec précision peut contribuer à une meilleure compréhension de ce que l'on vit, permettant ainsi d'exprimer ce dont on a besoin.

■ Comprendre son besoin

Chaque émotion signale un besoin non satisfait. Par exemple, la tristesse révèle un sentiment de perte ou de déception, la colère indique un manque de justice, de respect de soi ou de ses valeurs et la peur indique un manque de sécurité.

En analysant ce que l'émotion exprime, on découvre ses **besoins non satisfaits**, offrant ainsi des pistes d'actions à mettre en place.

■ Mettre en place des actions concrètes

C'est une étape clé pour gérer complètement l'émotion. Après avoir accueilli, nommé et compris l'émotion, que puis-je mettre en place pour satisfaire mon besoin ?

Dans le cas de la colère, comment rétablir la justice, le respect de soi ou des autres ?

Dans le cas de la peur, qu'est-ce que je peux mettre en place qui me sécurise ?

Dans le cas de la tristesse, qu'est-ce qui m'aiderait concrètement à traverser cette perte ou ce deuil ?

■ Anticiper ses émotions

Mieux connaître ses émotions aide à mieux **faire face à ses besoins**. Les anticiper lors de situations complexes aidera à les gérer de façon plus sereine.

Pourquoi est-il important d'apprendre à gérer ses émotions quand on est soignant ?

Le métier du soin va parfois générer des émotions parce que l'on touche à la vie humaine, à la fragilité, à la maladie et à la souffrance. Cela peut faire écho à ce que nous vivons nous-même dans notre vie personnelle ou d'équipe. Apprendre à gérer ses propres émotions permet d'être plus disponible au patient et à ce qu'il vit.

Il est essentiel à la fois de **ne pas banaliser** les émotions et en même temps de ne pas les laisser nous submerger. Ressentir des émotions n'est pas toujours agréable. Parfois, elles sont si intenses qu'il est difficile de les canaliser.

On peut se laisser dominer par elles en laissant apparaître des vulnérabilités qu'il n'est pas aisé d'assumer ou de laisser voir à ses collègues. Personne ne ressent les situations de la même manière.

Apprendre à **gérer ses émotions** quand on est soignant est essentiel pour travailler avec plus de sérénité. **Il ne s'agit pas de refouler ou de nier ce que l'on ressent mais d'acquérir une intelligence émotionnelle qui permettra d'être mieux ajusté dans sa posture de soignant.**

Une bonne gestion des émotions contribue à :

- Une meilleure qualité des soins (plus de rationalité, de concentration et d'empathie),
- Une réduction des erreurs médicales,
- La prévention du burn out et de l'épuisement,
- Une meilleure qualité de vie au travail.

NOTES

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Les 4 grandes émotions

Chaque jour, le soignant fait face à différentes émotions. De chambre en chambre, c'est tout un univers nouveau qui s'ouvre auquel le soignant doit s'adapter en distinguant ses propres émotions de celles des patients voire même de son équipe.

On peut lister 4 émotions principales :

la colère, la peur, la tristesse et la joie.

Il existe tout un dégradé d'émotions s'y rattachant.

Par exemple :

- de l'irritation à la violence en passant par la frustration pour la colère
- de l'inquiétude à l'angoisse en passant par le stress pour la peur
- de la déception à la déprime en passant par la peine pour la tristesse
- de la paix à l'excitation en passant par l'enthousiasme pour la joie.

1. La colère

Claire travaille comme infirmière en oncologie dans un hôpital de jour. Elle sent monter en elle régulièrement de la colère devant la charge de travail et a l'impression de travailler à la chaîne.

Cette colère s'exprime par de l'énerverment, de la tension et se répercute parfois sur ses collègues. Elle se sent surmenée par l'activité et a l'impression d'être le jouet de la rentabilité.

Elle a du mal à mettre de côté cette colère qui impacte la qualité de ses prises en charge.

Les causes de la colère

Elles peuvent être variées. La colère peut naître comme dans le cas de Claire de l'organisation de son service ou plus généralement de la politique de l'hôpital, d'un manque d'effectifs, d'un désaccord avec une décision médicale, d'une frustration, d'un manque de considération, d'une injustice subie, d'un mensonge, etc. La colère peut aussi cacher un sentiment de honte. La honte est une colère qui ne peut pas s'exprimer et qui va se retourner contre soi. « *Ce n'était pas l'image que je voulais donner de moi* ». La honte peut empêcher de voir les talents que l'on possède. Elle exprime un besoin d'estimer son travail et de le valoriser.

Les conséquences de la colère

La colère peut **altérer le jugement médical**, réduire la capacité d'empathie envers les patients et compliquer la communication avec les collègues, voire avec les patients. Cela peut générer des **conflits d'équipe**, de la **culpabilité**, du **stress**, des **comportements violents** (violence verbale ou physique). Cette colère débordante peut **atteindre le patient** également et générer des réactions en chaîne.

2. La peur

*Paul est un jeune infirmier et travaille en réanimation depuis un an. Chaque jour il est anxieux d'aller à son travail. **Il a peur de faire une erreur.** Il est passionné par cette spécialité. Cependant, tous les soirs il se remémore sa journée pour être sûr qu'il n'a rien oublié.*

Les causes de la peur

La peur naît d'un manque de sécurité ou de protection. Les causes peuvent être diverses : un manque de confiance en soi, un manque d'expérience, l'absence d'un collègue, la charge de travail qui oblige à faire plus vite les soins et l'administratif, un soin qu'on n'a pas encore pratiqué comme les urgences vitales ou l'accompagnement de la fin de vie, le fait d'être nouveau dans une équipe, de ne pas connaître encore assez bien le fonctionnement du service ou le matériel spécifique du service, etc.

Les conséquences de la peur

La peur peut conduire à éviter certaines situations médicales complexes ou stressantes, **limitant ainsi l'efficacité des soins prodigués.** Cette émotion peut provoquer un repli sur soi entraînant des difficultés à communiquer, des malentendus et des erreurs de transmission, etc. La peur peut générer également une forme d'agressivité, de sidération ou de fuite selon les tempéraments.

3. La tristesse

*Maud se questionne sur son avenir professionnel de kinésithérapeute. Elle est déçue par son encadrement et a des attentes professionnelles qui ne sont pas satisfaites. Elle est **découragée** et se demande si elle ne devrait pas réfléchir à une réorientation professionnelle.*

Les causes de la tristesse

La tristesse peut venir d'une **déception ou d'une désillusion**. Cela peut naître aussi d'un **diagnostic défavorable** pour un patient, d'un décès (cf. chapitre 6 « Face à la mort »), du départ d'une collègue, de la nostalgie d'une ambiance d'équipe révolue ou d'une incompréhension de son équipe face à ses propres convictions, etc.

Les conséquences de la tristesse

La tristesse peut conduire à un isolement, et potentiellement à une dégradation de la communication avec l'équipe. Elle peut être aussi liée à un mal-être (cf. chapitre 1 « Face au mal-être »). Elle peut être responsable d'un manque de concentration pouvant entraîner des erreurs médicales. **Elle peut nuire à la qualité des soins et à la relation soignant/soigné.**

4. La joie

*Olivier est médecin en neurologie et se sent épanoui dans son service. Il est satisfait de son travail et après plusieurs années de tâtonnements, sent qu'il a trouvé son équilibre pour pouvoir être à l'aise dans sa spécialité. **Il est heureux d'aller à son travail le matin et est serein dans son exercice.** Ce qui n'a pas toujours été le cas.*

Les causes de la joie

Le **bien-être au travail** peut se manifester par de la joie ou un sentiment de sérénité, de satisfaction ou d'enthousiasme. La joie peut aussi naître d'une **prise en charge réussie**, d'un **travail en équipe de qualité**, d'une reconnaissance de ses compétences, d'un **rétablissement inattendu** d'un patient, d'un **conflit résolu**, d'une satisfaction personnelle ou encore d'une vie privée épanouissante, etc.

Les conséquences de la joie

Cette émotion est à garder en mémoire afin de pouvoir la reproduire et s'en souvenir quand les moments seront plus difficiles. Elle est contagieuse et se partage en équipe. Elle rayonne sur les patients et le service. **C'est tout un art de la cultiver.**

4 questions pour gérer ses émotions :

1. Qu'est ce que je ressens ?
Quelle est l'émotion qui m'habite ?

2. Pourquoi, et à cause de quoi ?
Que s'est-il passé ?

3. De quoi ai-je besoin ?

4. Que puis-je mettre en place ?

L'importance de la gestion émotionnelle

La gestion émotionnelle revêt une importance capitale pour fournir des soins de qualité tout en préservant son bien-être personnel. Elle contribue **au bien-être général** du soignant. Le stress émotionnel constant peut conduire à l'épuisement professionnel et à la **détresse** psychologique.

La gestion émotionnelle permet de préserver la **communication** avec les patients et leurs proches. Les émotions peuvent influencer la manière dont les soignants communiquent.

Une mauvaise gestion de ses propres émotions peut entraîner des incompréhensions ou un manque d'empathie. En apprenant à **gérer leurs émotions**, les soignants auront de meilleures **relations de confiance** avec leurs patients.

La gestion émotionnelle joue également un rôle essentiel dans la prise de décision clinique. Les émotions fortes peuvent nuire au jugement objectif et à la capacité d'évaluer correctement une situation médicale. En maîtrisant leurs émotions, les soignants peuvent **prendre des décisions réfléchies** et objectives, permettant une prise en charge de qualité.

Comment s'initier à cette gestion émotionnelle ?

Maîtriser ses émotions est un **chemin de croissance**. Parvenir à une **intelligence émotionnelle** est un travail dans le temps que l'on peut effectuer seul, en prenant le temps d'identifier son ressenti. On peut aussi avoir besoin d'être accompagné. Les **groupes de paroles** peuvent être des lieux aidants pour certains. Pour d'autres, avoir recours à une **écoute confidentielle** peut être un moyen efficace pour avancer. Les **bienfaits de l'écoute sont nombreux** et notamment sur la question des émotions. **N'hésitez pas à joindre notre service THADEO.**

PAROLES DE SOIGNANTS

Je vous appelle car je suis ergothérapeute dans une structure hospitalière. Je me sens triste devant le manque de ressources humaines et matérielles de ma structure. Cela me met profondément en colère. Je suis découragée et frustrée. Je ne vois pas de solution. [Pleurs] Je ne sais pas comment gérer mes émotions, je me sens submergée. J'ai besoin d'aide.

Pauline, ergothérapeute



FACE À...

**la violence
des patients**

11

Qu'il s'agisse de violence physique, verbale, psychologique ou morale, la violence des patients est une réalité pour les soignants qui exercent à l'hôpital ou à domicile.

Cette violence n'est pas toujours reconnue, dénoncée, ni prise en charge.

Parfois, la violence subie est banalisée, alors qu'elle peut avoir de graves conséquences sur la santé des soignants et détériorer leur qualité de vie au travail.

**Que faire face à ces situations ?
Comment et où en parler ?
Quelles sont les solutions ?**

DES CONSEILS POUR VOUS AIDER

■ Identifier et anticiper les tensions pouvant conduire à des situations de violence

Les raisons d'un comportement violent sont nombreuses : état psychologique du patient lié à l'évolution de sa maladie, souffrances physiques, demandes qui n'ont pas été entendues ou sont restées sans réponse ou encore ont été rejetées, conflits familiaux, difficultés relationnelles ou divergences de point de vue avec le corps médical...

Il est essentiel de bien identifier les causes de tension afin d'en parler avec le patient et lui proposer des solutions, de partager ses questionnements avec l'équipe pour résoudre ensemble la problématique.

■ Veiller à une juste distance

Pour garder une juste distance, il faut essayer de **ne pas prendre pour soi** les reproches ou les critiques du patient.

Parfois, il est nécessaire de rappeler le cadre de la relation soignant-soigné.

■ Désamorcer l'agressivité et l'angoisse lorsque la tension monte

Pratiquer l'écoute bienveillante dès le commencement, c'est le plus sûr moyen de ne pas laisser une tension s'installer.

Si malgré tout, l'ambiance continue à se tendre, il est possible de proposer au patient différentes solutions : Veut-il rester seul ? Préfère-t-il être en contact avec un autre soignant avec qui il se sent plus à l'aise ? Souhaite-t-il rencontrer un psychologue ? De quoi a-t-il besoin exactement pour se sentir mieux ?

■ Travailler en binôme

Bien entendu, cela suppose que la structure de soins ait des effectifs suffisants. Si ce n'est pas le cas, et si un danger potentiel se présente au contact d'un patient, il est important **d'alerter le cadre de santé et d'en parler en équipe** le plus tôt possible. Il est possible de solliciter la présence ponctuelle d'un soignant lors d'une visite ou d'un soin au patient en question, ou encore de déléguer le soin.

■ En parler et rapporter l'événement

Il est essentiel de parler au plus vite avec l'équipe de soignants de ce qui s'est passé. Les retours d'expériences des uns et des autres sont une aide éclairante.

Il sera utile de **consigner ce qui s'est passé dans un rapport** explicite de la situation exposant des éléments objectifs : gestes déplacés, propos rapportés, etc. Éviter toute interprétation ou jugement et noter les éléments circonstanciels qui pourraient servir ultérieurement si la situation s'aggravait. Où cela s'est-il passé ? À quelle heure ? Qui était témoin ?...

Comment réagir quand un patient devient agressif et que la situation se dégrade ?

Rester calme

La posture du soignant est essentielle. Essayer le plus possible de ne pas montrer sa peur, ni sa colère en étant ferme dans ses paroles. Parler d'un ton calme en mettant une distance de sécurité. Être prêt à lancer un appel à l'aide si la tension ne baisse pas.

Se protéger

Si la violence du patient monte malgré tout, penser d'abord à soi et envisager de quitter la pièce.

Alerter

Ne pas rester seul et faire appel à des collègues de travail et aux agents de sécurité s'il y en a. Appeler le 17 ou le 112 si la situation dégénère.

Protéger l'entourage

Dans la mesure du possible, veiller à isoler le patient violent des autres patients ou de son entourage.

Que faire après avoir été victime de violence de la part d'un patient ?

Vous avez été victime d'une agression, voici les principales actions répertoriées dans une fiche réflexe mise au point par l'*Observatoire National des Violences en milieu de Santé (ONVS)* :

- **Prévenir ses collègues et signaler la situation à la direction et son supérieur hiérarchique**
- **Déposer une main courante ou une plainte**
- **Faire établir un Certificat Médical (CM ou CML) chez le médecin ou aux urgences**
- **Rédiger un rapport circonstancié et horodaté**
- **Solliciter une prise en charge psychologique**
- **Déclarer un arrêt de travail en parallèle**
- **Informers la direction et lui et communiquer le dépôt de plainte**

- Demander l'assistance d'un avocat par l'intermédiaire de l'établissement
- Lui fournir les documents requis (certificat médical, rapport circonstancié, lettre de demande de prise en charge de protection juridique, témoignages, preuves des préjudices)
- Rédiger ou demander à l'encadrement la rédaction de la fiche de signalement et la déclaration de violence auprès de l'ONVS

Dans tous les cas et quelle que soit la situation, prendre le temps de lire cette **fiche réflexe** qui vous donnera tous les éléments nécessaires pour réagir au mieux.



sante.gouv.fr/IMG/pdf/fiches_reflexes_onvs.pdf

Si vous subissez des violences, ne restez pas seul et contactez notre service d'écoute géré par des soignants qui saura vous épauler.

Votre empathie vous rend-elle vulnérable à la violence de certains patients ?

En tant que professionnels de la relation d'aide, les soignants ont souvent une empathie naturelle. Ils prennent soin inconditionnellement de tout patient quel que soit son sexe, son statut social, etc. Il peut être intéressant de s'interroger sur la posture de soignant et ce que celle-ci peut induire sur un patient violent.

On verra par exemple un soignant tout excuser à son patient (même de la violence !) sous prétexte qu'il est malade ou qu'il n'est pas conscient de ce qu'il fait. Si vous êtes dans cette situation, posez-vous ces questions et parlez-en : **Quelles sont mes limites par rapport à la violence ? Qu'est-ce qui serait plus ajusté pour moi et le patient ?**

La violence ne doit pas être relativisée, ni **laissée sous silence**. Il est important de la reconnaître pour identifier ce qu'elle provoque en soi, ce qu'elle fragilise, ce qu'elle entraîne, ce qu'elle risque d'insinuer en soi ou autour de soi.

Quels sont les différentes violences subies par les soignants ?

Selon l'*Observatoire national des violences en milieu de santé* (ONVS), 19 328 cas de violences ont été recensés en 2021. Et le phénomène va croissant. Selon un rapport de 2022 de l'*Observatoire de la sécurité des médecins*, **les violences envers les médecins auraient augmenté de 23% par rapport à 2021.**

• La violence physique

Particulièrement choquante lorsqu'elle s'exerce contre ceux qui soignent, la violence physique concerne tous les soignants sans distinction : médecins, infirmiers, chirurgiens, aides-soignants... Tous peuvent être un jour ou l'autre victimes de violences physiques de la part de patients agressifs qui ne se contrôlent plus, de conjoints violents, de proches dominés par la colère, de personnes fragilisées psychiquement.

Les violences physiques (bousculades, coups, agressions) peuvent avoir **de graves conséquences** allant des blessures physiques à des traumatismes émotionnels et psychologiques, voire au décès du soignant dans certains cas.

• La violence psychologique

Les soignants peuvent également subir des violences psychologiques, telles que le harcèlement moral, les insultes, les menaces, les intimidations, les dépréciations ou vexations de la part de patients ou parfois de collègues ou supérieurs hiérarchiques.

Même si elles ne touchent pas directement l'intégrité du corps, ces formes de violence peuvent avoir **des conséquences tout aussi graves sur la santé mentale des soignants** : stress, mal-être, sentiment d'anxiété, troubles dépressifs, idées suicidaires...

• La violence sexuelle

Le milieu des soins n'est malheureusement pas à l'abri non plus des violences sexuelles, telles que le harcèlement sexuel ou le viol.

Les femmes soignantes sont particulièrement vulnérables à ces formes de violence. **Quant aux conséquences pour les victimes, elles sont souvent graves**, allant de traumatismes émotionnels à des problèmes de santé mentale.

PAROLES DE SOIGNANTS

Je trouve souvent des excuses quand un patient est agressif, car il est malade et donc en situation de fragilité. Je me dis :

« Ce n'est pas de sa faute, il ne sait pas ce qu'il fait, il ne se rend pas compte... »

J'ai connu un patient ayant une maladie d'Alzheimer. Au début, je supportais sans rien dire ses gestes violents et puis, peu à peu, j'ai eu peur de lui et j'appréhendais de plus en plus le temps de la toilette. J'ai fini par en parler à l'équipe.

Corinne, aide-soignante en EHPAD



FACE AU...

burn out

12

Chez le soignant, l'engagement et le dévouement envers les patients sont souvent très importants.

Il travaille beaucoup, prend sur lui, et assume de nombreuses responsabilités.

Mais cet investissement émotionnel et physique intense peut devenir pesant... et conduire au burn out.

Il lui est parfois difficile de se rendre compte de son état d'épuisement. Cet article est là pour aider à identifier les signes avant-coureurs du burn out et à mettre en place des actions pour le prévenir.

Comment maintenir un équilibre et préserver sa passion pour le soin, tout en protégeant sa santé physique et psychique ?

DES CONSEILS POUR VOUS AIDER

Pour garder l'étincelle et la passion dans son métier de soignant, il est crucial de prévenir le burn out et l'épuisement professionnel.

Ces conseils sont conçus pour aider à équilibrer ses efforts et son bien-être, afin de continuer à prodiguer des soins de qualité tout en prenant soin de soi-même.

MISE EN GARDE :

Les conseils que nous vous présentons ici sont des pistes pour vous aider.

Si vous pensez être en burn out, nous vous recommandons de consulter un professionnel de santé (médecin traitant, psychologue) ou de contacter un service d'écoute.

■ **Veiller à son sommeil et à son équilibre alimentaire :**

Prendre soin de son sommeil est important.

Un **bon sommeil** aide le cerveau à digérer les émotions de la journée, à gérer le stress du travail et à renforcer la santé mentale. Avoir une **alimentation équilibrée** avec des repas sains et réguliers est capital pour optimiser son énergie tout au long de la journée. **“Un esprit sain dans un corps sain”.**

■ **Avoir une activité physique**

L'exercice physique est un excellent moyen de **combattre le stress au travail** et d'**améliorer sa santé mentale**. Une activité physique régulière contribue à réduire l'anxiété et l'épuisement émotionnel.

Pour ceux qui ne sont pas sportifs, la marche est un bon moyen, en la pratiquant 20 à 30 minutes par jour. Il est aussi bénéfique de faire des **exercices respiratoires** régulièrement dans sa journée.

■ Prendre le temps de réfléchir

Prendre un moment pour **s'arrêter et évaluer son quotidien**. Être attentif à ses expériences et ses ressentis en prenant conscience de ce qui affecte. Cela permet de **mieux comprendre ses réactions** et de **prendre des mesures** pour améliorer son bien-être.

■ Exprimer ses émotions

Il est important de **mettre des mots sur ce qui ne va pas** et d'**apprendre à reconnaître ses émotions**, pour identifier les besoins (cf. chapitre 10 « Face à ses propres émotions ») qui s'y rattachent et chercher des solutions adaptées à la situation.

■ Se poser les bonnes questions

Évaluer régulièrement son état mental et émotionnel. Cela aide à **rester conscient de son bien-être** et à **prendre des mesures préventives**. Se demander comment on pourrait se sentir mieux et ce qui pourrait aider à retrouver de la sérénité. **S'autoriser à exister en tant qu'individu** qui a également le droit de se sentir bien !

■ Se confier

Le fait de se confier à une **personne de confiance**, un collègue ou un ami, apportera du soutien. Il pourra être nécessaire de partager ce que l'on traverse avec un professionnel de la santé ou avec un **service d'écoute comme Thadeo**.

■ Exprimer sa lassitude

Reconnaître les signes de lassitude, de frustration ou les difficultés rencontrées en mettant des mots dessus et savoir les partager aussi en équipe ou à sa hiérarchie.

■ Apprendre à dire non

Reconnaître ses limites et s'autoriser à refuser des tâches supplémentaires. **Savoir dire non est crucial pour éviter le burn out.**

■ S'autoriser à ne pas être parfait

Accepter de ne pas être le soignant « modèle » en permanence. On a le droit de ne pas être au top tous les jours et de demander de l'aide lorsque c'est nécessaire. **Reconnaître qu'on a besoin de son équipe et des compétences de ses collègues.**

Quels sont les signes avant-coureurs du burn out du soignant ?

Le burn out s'installe presque toujours de manière insidieuse, affectant profondément le bien-être sans que l'on s'en rende vraiment compte.

Il est donc important de **prendre au sérieux ces signes avant-coureurs** pour agir rapidement et prévenir l'épuisement total. En étant vigilant et proactif, il sera possible de protéger sa santé.

Voici quelques signes pour identifier les symptômes précurseurs du burn out :

• Fatigue physique :

Une fatigue chronique, que le repos ne semble jamais dissiper, affecte ses capacités physiques et mentales. « *Je n'en peux plus* », « *Je suis épuisé(e)* ».

• Trouble du sommeil :

Endormissement difficile, réveils fréquents, sommeil non réparateur, cauchemars réguliers, insomnie, ... « *Je dors mal* », « *Je me réveille fatigué(e)* ».

• Douleur :

Mal de dos, mal de tête, douleurs musculaires, des problèmes de santé, somatisation, etc.

« *J'ai des maux de tête constants* »,
« *J'ai mal aux épaules, à la nuque* »,
« *J'en ai plein le dos* ».

• Épuisement émotionnel :

Pleurs fréquents, mal au ventre, envie de fuir, mal-être, colère, angoisse, etc. « *Je prends tout mal* », « *Je m'effondre en larmes à la moindre contrariété* ».

• Sentiment d'inefficacité :

Perte de confiance en ses capacités, impression de ne plus accomplir son travail correctement, sentiment de dévalorisation, etc. « *Tout ça n'a pas de sens...* », « *Je me sens inutile* », « *Je ne me sens pas capable de...* ».

• Cynisme et détachement :

Adoption d'une attitude négative envers son travail, ses collègues et les patients, réactions inhabituelles voire dépersonnalisation, etc. « *Je ne supporte plus mes patients* », « *J'm'en fous !* ».

• Désengagement social :

Isolement, évitement des interactions sociales et amicales, etc. « *Je n'ai plus envie de sortir et en même temps, je me sens seul* ».

• Troubles cognitifs :

Difficulté à se concentrer, oubli des consignes, erreurs de jugement, de médicament, de dosage, de discernement, ou encore perte de mémoire, etc. « *Je ne me souviens plus si j'ai fait le soin de la patiente ou non* », « *je doute de moi* », « *Le soir, je repense à toute ma journée* », « *Je n'arrive pas à passer à autre chose* ».

• Trouble de la santé mentale :

Anxiété, dépression, usure psychologique, perte de sens, pensées négatives, idées suicidaires, etc. « *Je broie du noir* », « *Je me sens très angoissé(e)* ».

Si vous vous reconnaissez dans un ou plusieurs de ces symptômes, consultez un professionnel de santé, médecin traitant ou psychothérapeute.

Quelles sont les principales causes du burn out des soignants ?

Le travail du soin n'est pas un travail comme les autres. Il vient parfois bousculer le soignant, le heurter dans ses fragilités, ses limites, ses deuils, ...

La surcharge de travail :

Les soignants sont confrontés à une charge de travail intense, avec des horaires prolongés et une pression constante pour accomplir leurs tâches ou un manque de personnel et de moyens, ce qui peut conduire à un épuisement physique et mental.

La surcharge émotionnelle :

Travailler en étroite relation avec des patients souffrants, parfois en situation critique, peut entraîner une surcharge émotionnelle significative qui épuise psychologiquement. Le soignant n'arrive plus alors à gérer ses émotions.

Le manque de reconnaissance et de soutien :

Le sentiment de ne pas être apprécié, reconnu pour ses efforts et soutenu par ses collègues ou supérieurs peut démotiver certains soignants et accroître leur sentiment d'épuisement.

Le déséquilibre entre vie professionnelle et personnelle :

Les horaires irréguliers et les longues heures de travail peuvent nuire à l'équilibre entre vie personnelle et vie professionnelle (cf. chapitre 8 « Face à un déséquilibre de vie »). Les soignants font face à des temps de repos souvent écourtés entre 2 gardes, ce qui réduit le temps de récupération et peut entraîner une fatigue chronique.

Le stress au travail :

Les conditions de travail difficiles, y compris la pression constante, le manque de ressources et les tensions interpersonnelles, peuvent contribuer au stress et augmenter le risque de burn out des soignants.

Les risques psychosociaux :

Les soignants les plus à risque de burn out sont souvent les soignants les plus isolés, les moins soutenus familialement ou amicalement.

DÉFINITION

Le burn out, c'est quoi ?

Définition du Vidal

L'épuisement professionnel, également appelé burn out, est un trouble psychique résultant d'un stress chronique dans le cadre du travail.

Il se développe progressivement chez certaines personnes exposées à des conditions de travail frustrantes et démotivantes : face à la fatigue, au sentiment d'échec et aux difficultés de concentration, celles-ci tendent à travailler toujours davantage pour essayer de retrouver satisfaction et confiance en elles.

Si les conditions de travail restent difficiles, un cercle vicieux s'installe jusqu'à l'épuisement.

10 questions pour avancer

Parfois, prendre un moment pour réfléchir et se reconnecter à ses motivations peut faire toute la différence. Renouer avec ce qui a poussé à devenir soignant, et utiliser ces questions peut aider à retrouver de la clarté et de la motivation :

1. **Quelle est mon histoire de soignant ?**
2. **Quel est mon idéal de soignant ?**
3. **Quels sont mes lieux de ressourcement ?**
4. **Sur quoi puis-je m'appuyer de solide ?**
5. **Qu'est-ce qui a du sens dans mon métier ?**
6. **Qu'est-ce qui me passionne ?**

7. Qu'est-ce qui m'a déçu ou me déçoit dans mon métier ?

8. Comment puis-je réparer les expériences mal vécues dans le passé ?

9. De quoi ai-je besoin pour mon épanouissement professionnel ?

10. Qu'est-ce que je peux mettre en place pour être bien aujourd'hui ?

Autant de questions qui invitent le soignant à prendre du recul et du temps. Cela permet de voir ce qui peut changer ou ce qui n'est plus possible ou acceptable, afin de retrouver épanouissement et sérénité dans son métier.

Ce qu'il faut retenir

Rester attentif aux signes avant-coureurs et écouter les conseils de prévention proposés peuvent aider à un plus juste équilibre entre vie professionnelle et vie personnelle.

Prendre soin de sa santé psychique et physique permet de continuer à exercer son métier **avec passion et sérénité.**

Lorsque l'épuisement psychologique devient trop important, demander **de l'aide auprès de professionnels** de la santé ou **contacter un service d'écoute.**

PAROLES DE SOIGNANTS

Je suis infirmier intérimaire et depuis plusieurs mois, j'enchaîne les missions. Je me sens épuisé physiquement et psychologiquement.

En tant qu'intérimaire, je n'ai pas accès aux espaces de paroles. Cela me manque de ne pas pouvoir échanger avec d'autres soignants.

J'essaie de passer à autre chose quand j'enlève ma blouse. Mais je suis de plus en plus susceptible avec mes proches et je surréagis à la moindre remarque de mes collègues. Je dors très mal, ce qui ne m'arrivait jamais avant. Je suis soulagé d'être en vacances dans quelques jours. J'ai vraiment besoin de faire une pause.

Philippe, infirmier intérimaire

Et pour aller plus loin...

Vous êtes soignant et rencontrez des difficultés dans l'exercice de votre activité professionnelle.

Ces difficultés vous mettent en situation d'isolement, de surmenage, d'épuisement, de désaccord, de dilemme éthique, etc.

**Ne restez pas seul,
et contactez Thadeo.**



Par chat
[thadeo.fr](https://www.thadeo.fr)



Par téléphone
01 83 81 90 87



Par mail
contact@thadeo.fr

Une écoute **confidentielle** et **gratuite**
pour les soignants **par** des soignants

Suivez-nous sur



[thadeoFR](https://www.facebook.com/thadeoFR)



[thadeo.fr](https://www.instagram.com/thadeo.fr)



[thadeo](https://www.linkedin.com/company/thadeo)

Retrouvez toutes les informations
sur le site www.thadeo.fr



Nos outils

L’AFFICHE



Thadeo
À l'intention des soignants

Vous prenez
soin des autres,
et vous, qui prend
soin de vous ?

- ÉPUISEMENT
- ISOLEMENT
- CULPABILITÉ
- QUESTIONS ÉTHIQUES...

01 83 81 90 87
ou par message sur [thadeo.fr](https://www.thadeo.fr)

Une écoute confidentielle et gratuite
par des soignants pour des soignants

Vous êtes soignant(e) urgente et recevez des difficultés
déboulonnées de votre activité professionnelle.
Des difficultés vous mettent en situation d'échec, de
de surmenage, d'épuisement, de culpabilité,
de démission éthique ou en situation complexe.
Ne restez pas seul, et contactez Thadeo.

www.thadeo.fr

À afficher là où elle sera visible aux soignants (salle de pause, poste de soins, salle d'attente, etc...)

LE FLYER



Vous prenez
soin des autres,
et vous, qui prend
soin de vous ?

- ÉPUISEMENT
- ISOLEMENT
- CULPABILITÉ
- QUESTIONS ÉTHIQUES...

Une écoute confidentielle et gratuite
pour les soignants par des soignants

Thadeo
À l'intention des soignants

À déposer sur vos bureaux, présentoirs, poste de soins ou à distribuer aux soignants que vous connaissez.

LA CARTE DE VISITE



Le flyer format poche, à glisser dans ses affaires pour pouvoir s'en servir à tout moment.

LA PLAQUETTE



Un outil permettant de présenter Thadeo à sa direction.

LE GUIDE



Un guide à donner à vos équipes et à tous les soignants.

**Commandez
gratuitement**
ces outils de
communication
via un formulaire sur



www.thadeo.fr/outils-thadeo

Découvrez
une présentation
de Thadeo en image
et en musique,
à diffuser largement !



www.thadeo.fr





www.thadeo.fr