

Écho Réseau



Accueillir et apprivoiser nos émotions

Les émotions : à quoi pensons-nous spontanément ? À leur diversité ? À leur intensité ? À leur déclenchement : odeur, pensée, réaction d'autrui, ... À leur effet : plaisant ou déplaisant, utile ou perturbant. L'émotion présente de multiples facettes. Le fait qu'elle se manifeste en premier au niveau du corps, qu'elle soit furtive et qu'elle entraîne une action fait consensus. Quand elle surgit, un mouvement intérieur advient spontanément. S'ensuivent des manifestations physiologiques, une évaluation rapide et non consciente par le cerveau pour donner un sens à ce qui se produit (de quoi s'agit-il ? une menace, une humiliation, une récompense... ? puis-je faire face ?) et un comportement (fuir, se figer, s'agiter, ...). Les sensations (informations qui proviennent de nos sens) et les sentiments (mélange d'émotions et de pensées : souvenir, anticipation) composent avec les émotions la vie émotionnelle. Celle du soignant est particulièrement riche. Comment pourrait-il rester impassible alors qu'il est quotidiennement confronté à des situations déstabilisantes (nouveau patient ou résident, souffrance physique, détresse psychologique, ...) et que ses cinq sens sont sur-sollicités (cri de douleur, plaie purulente, odeur forte, ...) ?

Alors, comment faire avec cette surcharge émotionnelle ? Face à quelles difficultés le soignant se trouve-t-il ? La première est de savoir reconnaître ce qui se passe en lui, de nommer ses émotions et de déterminer si elles sont liées uniquement à la situation présente ou si, au contraire, quelque chose du passé se réactive. La deuxième est d'accepter que l'émotion soit là. Force est de constater que le soignant est en souffrance quand l'émotion lui semble indésirable. Or, de quoi se prive-t-il quand il refuse une émotion légitime ? Outre le fait qu'elle l'informe sur ce qui se passe en lui, elle lui permet de se sentir en relation avec autrui et l'oriente vers des choix plus adaptés à la situation.

Puisqu'il faut prendre acte que les émotions s'imposent à nous et qu'elles sont difficilement maîtrisables, quelles sont les stratégies pour les réguler ? Chacun dispose de ses propres astuces (lire, marcher, méditer, rechercher du soutien, ...). Chaque soignant a ses manières d'agir (filtres sensoriels, repli sur l'habitude ou le protocole). À titre de ressources, dans ce numéro, Cathy BLANC et Véronique BARBAROT nous proposent un exercice de « contemplation » tel qu'il a été vécu au congrès de la SFAP¹ à Nantes : celui-ci vise à prendre du recul par rapport au sens donné à ses actions, à son travail.

En quoi l'appartenance à l'équipe est-elle une force ? En quoi la réflexion en groupe est-elle fructueuse ? Le partage des émotions permet de se libérer, de donner du sens à ce qui a été éprouvé. Dans ses groupes de soutien aux soignants, Martine RUSZNIEWSKI accueille les ressentis des soignants, et les invite à nommer ce qui les touche, les interpelle dans leur relation au patient. Prendre en compte avec authenticité notre vécu émotionnel n'a-t-il pas pour effet d'aiguiser notre attention envers celui d'autrui (patient, résident, famille, équipe) ?

Béatrice FOREST,
Psychologue clinicienne

« L'homme
est affectivement
au monde »

LE BRETON, DAVID

Comité de rédaction

Aurélia DARMANIN,
Assistante administrative,
COMPAS

Énora DELAMARRE,
Infirmière,
Maison d'Accueil Spécialisée
DIAPASON

Béatrice FOREST,
Psychologue libérale

Joséphine HASY,
Aide-soignante

Isabelle LAFONT,
Infirmière, COMPAS

Ronan ROCHER,
Documentaliste,
COMPAS

Sophie RIVIERE DE PRECOURT,
Psychologue,
Hôpital Privé du Confluent

Leslie RUEL,
Psychologue,
Hôpital Privé du Confluent

Coraline VIGNERAS,
Médecin Coordinateur
COMPAS

1 - Société Française d'Accompagnement et de Soins Palliatifs.

CONTEMPLATION

Penser notre motivation dans un monde en tension, contemplation de Cathy BLANC et Véronique BARBAROT



Nous vous proposons de prendre le temps de lire ou d'écouter via le QR-code, le texte ci-dessous appelé contemplation dans un moment de calme, confortablement installé. Cette lecture progressive permet une observation attentive de nos émotions ou réactions lorsque l'on questionne notre motivation. Nous vous proposons de vous laisser traverser, sans forcément chercher de réponse, le but étant uniquement d'observer ce qu'il se passe en vous.



Installez-vous confortablement.

Prenez 2 ou 3 respirations tranquilles afin d'établir en vous un espace d'accueil ouvert.

Vous pouvez faire cela dans la vie à tout moment afin de rendre notre esprit plus disponible.

Qu'est-ce que la motivation pour moi ?

Laissez l'esprit prendre le temps de sentir comment cela résonne, touche, interpelle, sous jugement.

- Est-ce une injonction ? Du style quand on se dit ou qu'on nous dit « Allez motive-toi ! » ou « Oui, oui, je me booste ! ».
- C'est ce qui me donne envie de me lever, d'aller au travail, d'agir ?
- Est-ce pour répondre à des besoins ?
- Lesquels sont-ils ?
 - D'existence, de sécurité, de maison, d'argent ?
 - De relations, d'environnement (équipe, amis) ?
 - De reconnaissance, de croissance, d'accomplissement de soi ?
 - En se rappelant que l'autre aussi à des besoins.

Est-ce que cette motivation est pour accomplir des valeurs ? Des essentiels ?

Edgard Morin nous dit : « À force de sacrifier l'essentiel à l'urgence on finit par oublier l'urgence de l'essentiel ».

- Quels sont ces essentiels ?
 - Prendre soin de ma famille, soulager la souffrance, lutter contre les injustices, l'amitié, le respect des différences, l'authenticité, la tolérance, l'altruisme, la bienveillance...
 - Sont-ils à la base de mon choix professionnel ?
- Comment j'y vis mes valeurs ou mes essentiels ?
- Les quel(le)s sont difficiles à vivre ?

Peut-être qu'avant toute action, il est nécessaire que j'ai un instant de réflexion pour ajuster ma motivation en me demandant :

- Pourquoi ?
- Pour qui ?
- Pour quoi faire ?
- Comment ?

Sinon on est en pilotage automatique guidé, ce qui peut être fort utile parfois mais :

- On risque de perdre le sens (direction, signification, ressenti/ présence)
- Et on risque d'oublier la place de l'autre dans la relation

Alors c'est quoi la motivation pour moi ?

COIN CULTURE



Livre
LA COULEUR DES ÉMOTIONS
Anna Llenas
(disponible au centre de documentation de COMPAS)

Le monstre des couleurs se sent tout barbouillé, aujourd'hui. Ses émotions sont sens dessus dessous ! Il ne comprend pas ce qui lui arrive. Réussira-t-il à mettre de l'ordre dans son cœur et à retrouver son équilibre ? Un album illustré par l'artiste Anna Llenas pour découvrir ses émotions.

TÉMOIGNAGE

À la rencontre de ses émotions

En groupe Balint¹, un médecin généraliste dit : « Il faut que j'aime mes patients pour les soigner, je ne peux pas les soigner si je ne les aime pas ». « Il faut... » : de quelle obligation, devoir, injonction parle-t-on ? Peut-on exiger d'aimer ? « Que j'aime... » : que veut dire aimer ses patients ? Pourquoi ce verbe à ce moment dans cet échange ? Il aurait pu dire : il faut que je comprenne, que je communique, que j'ai de l'empathie pour mes patients ? Aimer c'est fort comme verbe... « Pour les soigner... » : de quel soin parle t'on ? Est-ce qu'il existe un mode de soin qui n'exige pas, n'appelle pas d'amour ? Un soin n'exigerait que du savoir appliqué, ou bien de la routine.

Autre réflexion d'un soignant pendant le groupe de parole d'une USP : « Quand je ne ressens aucune empathie pour un malade, je... ça m'interroge. Suis-je devenu insensible à la souffrance de ce que les patients

et leurs proches vivent ? Suis-je encore un bon soignant ? Dois-je changer de métier ? » Dans le même groupe, un autre soignant : « Parfois, je me sens débordée par l'émotion, je ne parviens pas à retenir mes larmes ? Est-ce grave ? Comment faire ? ».

À l'hôpital, l'émotion est partout... et nous en parlons si peu. Parfois spectaculaires, souvent discrets et « à bas bruit » les affects sont bien là. En nous ils surgissent, s'imposent. Ces émotions nous perturbent, nous ralentissent, nous re-boostent souvent aussi, nous dynamisent, nous soutiennent quand c'est si dur et qu'on y croit quand même. On en parle, ça déborde, ça se partage, ça reste bloqué en nous, entre culpabilité et incertitude. On a souvent tellement peur d'être maladroit. Les mots se dérobent, c'est flou, on se sent un peu coupable de ressentir cette colère, cet enthousiasme, cette mollesse fatiguée, cette lassitude. On est démuni face aux émotions,

si intimes, si évidentes quand elles sont là, et si mystérieuses.

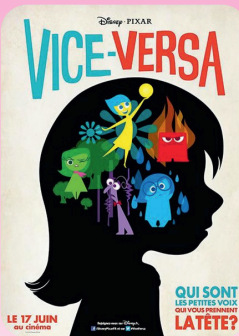
Les affects nous questionnent. Comment les saisir alors que par définition ils nous échappent toujours un peu et se dérobent. Certains sont-ils interdits, trop perturbants, trop dangereux ? Mais alors, d'autres émotions seraient obligatoires ou recommandées pour être un bon soignant ? Si les affects sont de véritables empêcheurs de soigner en rond, ils défient tout autant la théorie « psy ».

Alors il faut partir des mots. Vos paroles de soignants, vos silences, vos histoires petites et grandes, je les reçois depuis plus de 30 ans. Les émotions y sont nombreuses et variées, douloureuses parfois mais souvent formidables. Ces émotions sont les vôtres et aussi les miennes. Avec elles, nous continuerons à soigner au mieux.

Martine RUSZNIEWSKI

1 - Psychiatre ayant proposé des groupes de réflexion à destination, dans un premier temps, des médecins généralistes, pour penser la relation d'aide à ses patients. La constitution des groupes s'est maintenant élargie à d'autres professionnels.

COIN CULTURE



VIVE-VERSA

Sorti le 17/06/2015
(disponible en DVD)

Au Quartier Général, le centre de contrôle situé dans la tête de la petite Riley, 11 ans, cinq Émotions sont au travail. À leur tête, Joie, débordante d'optimisme et de bonne humeur, veille à ce que Riley soit heureuse. Peur se charge de la sécurité, Colère s'assure que la justice règne, et Dégoût empêche Riley de se faire empoisonner la vie – au sens propre comme au figuré. Quant à Tristesse, elle n'est pas très sûre de son rôle. Les autres non plus, d'ailleurs... Lorsque la famille de Riley emménage dans une grande ville, avec tout ce que cela peut avoir d'effrayant, les Émotions ont fort à faire pour guider la jeune fille durant cette difficile transition. Mais quand Joie et Tristesse se perdent accidentellement dans les recoins les plus éloignés de l'esprit de Riley, emportant avec elles certains souvenirs essentiels, Peur, Colère et Dégoût sont bien obligés de prendre le relais. Joie et Tristesse vont devoir s'aventurer dans des endroits très inhabituels comme la Mémoire à long terme, le Pays de l'Imagination, la Pensée Abstraite, ou la Production des Rêves, pour tenter de retrouver le chemin du Quartier Général afin que Riley puisse passer ce cap et avancer dans la vie...

LA ROUE DES ÉMOTIONS

Jeu coopératif
(disponible au centre de documentation de COMPAS)

Un outil pour nous aider à conscientiser ce que vous ressentez, mettre des mots sur les émotions qui correspondent, et surtout exprimer le ou les besoins...



Carl Rogers, puis la Communication Non Violente (CNV) ont mis en évidence que toute émotion correspond à un ou des besoins insatisfaits. Prendre conscience de ses besoins permet d'apaiser l'émotion. Utilisons la métaphore suivante : Quand le témoin de votre jauge d'essence s'allume sur votre tableau de bord, vous savez que vous avez besoin de trouver une pompe à essence. Se contenter de nommer l'émotion reviendrait à dire : « Tiens, le témoin de mon réservoir est allumé » et continuer sa route !

Nous avons eu l'idée de créer un outil pour aider les plus jeunes et les adultes à prendre conscience de leurs émotions, et surtout, en allant plus loin : en identifiant le besoin qui s'exprime à travers l'émotion.



EXTRAIT

Dans ces moments de colère, je sais bien que je dois me taire et ne pas déverser ces flots de rage sur ceux qui m'entourent. Je sais qu'ils n'y sont pour rien. Dans ces moments-là, les paroles reviennent de manière lancinante, elles reviennent, comme dans une ronde ivre, hanter ma tête des mêmes mots sans cesse répétés. « je ne suis pas vivante, je suis morte ». Je les laisse m'envahir et me saturer l'esprit avec l'espoir que la répétition les épuisera, mais elle les renforce, comme si la violence se régénérerait à tourner en rond dans la cage du mutisme. Je sais qu'il suffit que je libère quelques mots comme des otages pour que cette saignée de détresse me soulage un instant. Mais pour qu'ils ne blessent pas trop, je détourne les mots de leur puissance, j'essaie de les faire passer en douce, je lisse le ton. Je ne me sens pas libérée comme j'aurais voulu. La colère est toujours là, tapie au fond de moi, seule force dynamique dans ce ravage intérieur où la maladie m'abandonne. Parfois je n'ai envie de rien d'autre que d'exporter cette destruction hors de moi. Un désir de faire mal. De briser ce qui existe. De partir, de couper des liens, de tout détruire, juste pour exercer cette force et ne plus seulement la subir. Sans but. Gratuitement.

Parfois la colère se retire. Comme la mer après la tempête. Elle laisse, un creux, là où la vague a attaqué la rive. Elle laisse la marque de l'urgence, du besoin de cris, de force, de brûlure. On n'est pas le même après. On n'intériorise pas des nouvelles normes comme certains l'affirment. La maladie n'en crée pas, elle les bouleverse, les renverse, elle nous déshabitude.

Extrait de Hors de moi, Claire MARIN

ACTUALITÉS COMPAS

Journée Mondiale des Soins Palliatifs 2023

Qui arrosera les plantes quand je ne serai plus là ?

mortelle comédie

de et par Anne de Peuffelhoux
mise en scène Céline Bothorel
scénographie Gérald Ascargorta

10 octobre, 20h
à Ancenis-Saint Géréon
Théâtre Quartier Libre
réservation : 02.40.09.44.31

11 octobre, 20h
à Saint Nazaire
Théâtre Jean Bart
réservation : 02.40.90.60.86

12 octobre, 20h
à Nantes
Théâtre Beaulieu
- Espace Beaulieu Adelis
réservation : 02.40.16.59.90

Paris Match
Fin, ironique,
absurde, chaleureux, très riche

Les Echos
Un requiem joyeux

Coup2 théâtre
Une comédie d'humour
noir irrésistible

Entrée gratuite
Spectacle suivi d'un échange et d'un pot de convivialité

production Rév en scène / En ma compagnie

BIBLIOGRAPHIE

Les émotions au travail

JEANTET, Aurélie
CNRS, 2018, 326 p.

Le travail émotionnel des soignants à l'hôpital; le corps au cœur de l'interaction soignant-soigné

MERCADIER, Catherine
Seli Arslan, 2008, 288 p.

Corps à corps infirmier; la rencontre soigné/soignant en apprentissage

LAGARDE-PIRON, Laurence
L'Harmattan, 2018, 204 p.

Être un soignant heureux; fluidifier les relations et apprivoiser les émotions

CARILLO, Claudine
Elsevier Masson, 2015, 193 p.

Emotion et soins [dossier thématique]

Revue de l'infirmière, Elsevier Masson, 05/2023, n°291

« Gère tes émotions ! » [numéro thématique]

Santé mentale, Acte presse, 01/2021, n°254,

Le tabou du dégoût; l'anesthésie du soignant

VOLLAIRE, Christiane
Ethnologie française, Vol.41 2011/1, p.89-97

Que se passe-t-il en moi? Comment bien vivre ses émotions

FILLIOZAT, Isabelle
Marabout, 2019

COMPAS a déménagé !

Nous aurons le plaisir de vous accueillir maintenant à l'adresse suivante :

Parc Solaris
Bâtiment Cyrus
10 Chemin du Vigneau
44800 SAINT-HERBLAIN