

## PRENDRE SOIN DE SOI LORSQU'ON PREND SOIN DES AUTRES

H. Poncet-Kalifa, psychologue, Dr. C. Stordeur, pédopsychiatre

En ces temps de crise sanitaire majeure, les soignants sont actuellement soutenus par toute la population. Ils sont reconnus pour leur dévouement et leur implication. Mais **un soignant n'en reste pas moins un être humain**. Un être humain qui par les missions liées à son métier se trouve **exposé à des situations difficiles, stressantes et/ou éprouvantes émotionnellement**, en plus de l'anxiété que cette épidémie peut générer chez tout un chacun. En ce moment, les missions qui nous sont confiées se modifient, les consignes changent au fur et à mesure de l'évolution de la situation. Confronté à l'inhabituel, on peut se trouver fragilisé dans sa confiance en soi et douter. Dans ce contexte exceptionnel, il est d'autant plus important de prendre soin de soi et aussi de ses collègues, en particulier les plus jeunes (internes, externes...)



**J'observe le retentissement de ce que je vis** : signes de fatigue, somatisations, isolement, évitement...

Lorsqu'on est confronté à une situation difficile, ces signes sont souvent observés :

- Sommeil difficile, difficultés d'endormissement, cauchemars...
- Sentiment d'impuissance, d'incompétence, de culpabilité, d'absurdité...
- Retour brutal et fréquent des images, sensations et émotions liées à la journée qui vient de s'écouler
- Irritabilité, Besoin d'isolement et de retrait, Sentiment d'abattement
- Perte de l'appétit ou troubles de l'alimentation

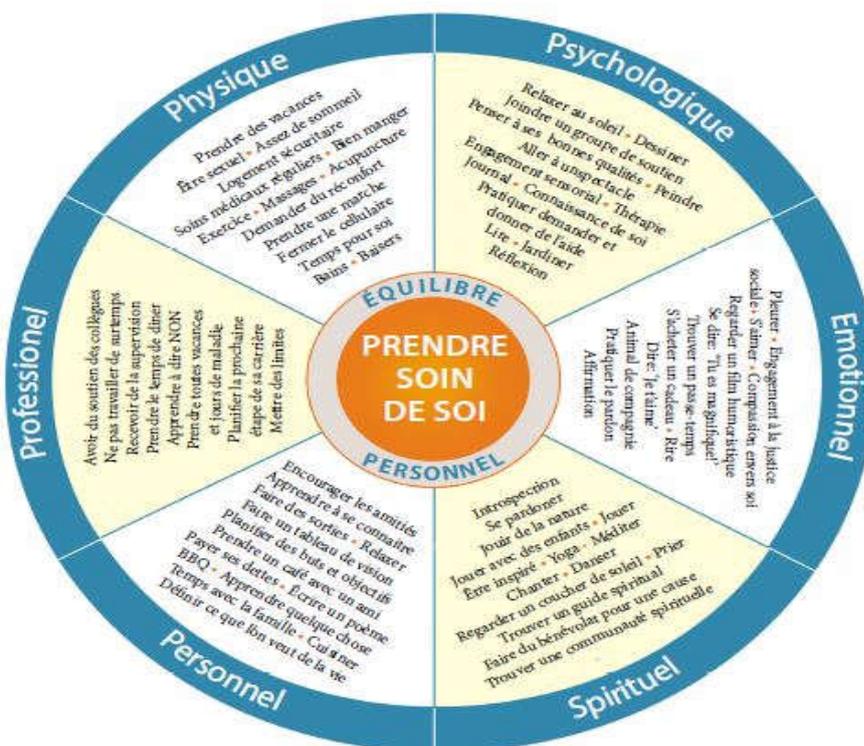
**Soyez vigilant** afin de pouvoir y répondre de façon adaptée. Si les signes cités précédemment prennent des proportions perturbantes ou s'ils durent dans le temps, il est recommandé de rechercher une **aide psychologique**. L'aide psychologique est d'autant plus efficace qu'elle intervient rapidement.



**Je prends soin de moi**

Je veille à mon **hygiène de vie** : alimentation, exercice physique, sommeil. Je vis autant que possible à des horaires réguliers. Je limite ma consommation d'alcool et de tabac, particulièrement avant le coucher. J'évite les chaînes d'infos en continu, je peux lire les infos sur des applis/sites dédiés fiables.

Je prévois quotidiennement des **activités agréables, qui me ressourcent** : écouter de la musique, un podcast, lire, regarder un film, une série, prendre un bain, téléphoner à un ami... Je peux relever quotidiennement 3 moments positifs. Vous trouverez des suggestions dans la « Roue d'auto-soin » ci-contre et ses formulations québécoises ;-)



**Je cherche du soutien social**

Cette roue d'auto-soin a été adaptée et inspirée d'un formulaire d'évaluation d'auto-soins tiré du livre *Transforming Pain: A workbook on vicarious traumatization* de Saakvitne, Pearlman & Collègues du TSI/CAAP (Norton, 1996). Créée par Olga Phoenix Project : Healing for a social change (2013).

J'identifie les personnes avec lesquelles je suis à l'aise pour **partager mes émotions**, mes inquiétudes, ma souffrance et aussi les personnes avec lesquelles je ressens des émotions agréables, avec lesquelles je passe facilement de bons moments. Je profite des messageries pour **garder le lien**, je n'hésite pas à les mettre en sourdine si j'en ressens le besoin (notamment pour les groupes de collègues), je garde le contact avec mes proches (appels visio, téléphone, mails...)

Je m'autorise à **exprimer** mes besoins à mes proches, par exemple lorsque je n'ai pas envie de parler, de raconter. Je peux m'inspirer de techniques d'affirmation de soi :

Lorsque...

Décrire la situation qui pose problème

Je me sens...

Décrire son ressenti

J'aimerais...

Exprimer son besoin, Formuler une demande

Par exemple : « Lorsque je rentre après ma journée de travail, je me sens encore un peu dans ma tête au travail, j'aimerais avoir un petit temps au calme pour me reconnecter en prenant une douche »

## En toutes circonstances, je peux pratiquer des exercices de respiration



On utilise la respiration abdominale : l'inspiration se fait par le nez en gonflant le ventre, l'expiration par la bouche comme si on soufflait dans une paille, ou comme si on soufflait sur la flamme d'une bougie juste pour la faire vaciller en creusant le ventre. L'essentiel est de ne pas inspirer davantage qu'on expire (on évite ainsi les effets anxiogènes de l'hyperventilation).

### Exercices de cohérence cardiaque :

- Avec un visuel (ctrl+clic pour suivre les liens) :

[https://66.media.tumblr.com/b1406ea40336dc68e5404b380c391d96/tumblr\\_nsj9tcMOgY1qkv5xlo1\\_500.gif](https://66.media.tumblr.com/b1406ea40336dc68e5404b380c391d96/tumblr_nsj9tcMOgY1qkv5xlo1_500.gif)

- Dans la version gratuite de l'application Petit Bambou, on peut choisir le nombre de cycles respiratoires par minute.

- En comptant jusqu'à 5 sur l'inspiration et jusqu'à 5 sur l'expiration et ce pendant 1 minute.

### Manœuvre vagale respiratoire :

Relâcher l'air déjà présent dans ses poumons, sans forcer, comme si on laissait un ballon se vider.

Puis inspirer par le nez en comptant jusqu'à 3.

Bloquer sa respiration en comptant jusqu'à 3.

Expirer tout doucement en comptant jusqu'à 6

On peut choisir le chiffre avec lequel on est le plus à l'aise, l'essentiel est d'expirer toujours le double de l'inspiration et de se sentir bien. En plus de l'apaisement ressenti par cette respiration, le fait de compter permet de se concentrer sur autre chose et de se distraire de pensées désagréables.



### « Karaté des soucis » :

Positionner son bras à l'horizontale, devant soi, en imaginant qu'on tient dans son poing fermé un sentiment négatif, un moment difficile.

En inspirant, plier son bras vers l'arrière de telle sorte que son coude soit au niveau de son épaule (comme si on armait un arc).

Puis expirer fortement en tendant son bras et en imaginant lancer ce ressenti le plus loin possible devant soi.

A répéter 3 fois, pour chaque poing, puis avec les deux en même temps.



### Exercices de relaxation et de pleine conscience :

Pour pratiquer ces exercices, il faut se mettre dans des conditions favorables à la détente : choisir un **lieu au calme**, faire en sorte de ne pas être dérangé, adopter une posture confortable mais pas avachie, décroiser bras et jambes. Il est normal de partir dans ses pensées, à chaque fois que cela se produit essayer de se recentrer sur ce qu'on entend ou sur sa respiration... C'est aussi un exercice qui développe les capacités attentionnelles ! Ne pas oublier que **la relaxation est avant tout un outil** et pas un but en soi. Avec l'entraînement, il devient de plus en plus facile de se détendre. Il est conseillé de choisir un moment pour s'exercer, chaque jour, par exemple au réveil. Ne pas hésiter à tester différentes approches pour trouver ce qui vous convient le mieux.

Fatigue, accueil des sensations corporelles	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=FU1839S7hb0">https://www.youtube.com/watch?v=FU1839S7hb0</a> <a href="https://wetransfer.com/downloads/616c2158689f015d44a2c3d7a942dec620160112213756/8d6163">https://wetransfer.com/downloads/616c2158689f015d44a2c3d7a942dec620160112213756/8d6163</a> <a href="https://sites.uclouvain.be/mindfulness/mp3/BalayageCorporel.mp3">https://sites.uclouvain.be/mindfulness/mp3/BalayageCorporel.mp3</a>
Gestion des émotions	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=DXUt0ZzCmRg">https://www.youtube.com/watch?v=DXUt0ZzCmRg</a> <a href="https://wetransfer.com/downloads/e95c87a6edf950a021d5afdb92831eed20160112230832/c61ec9">https://wetransfer.com/downloads/e95c87a6edf950a021d5afdb92831eed20160112230832/c61ec9</a>
Sensations douloureuses, désagréables	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=GQSVqNf8dCO">https://www.youtube.com/watch?v=GQSVqNf8dCO</a> <a href="https://wetransfer.com/downloads/d427ddb73a43ea51f1aba551eee805620160108230540/b5f670">https://wetransfer.com/downloads/d427ddb73a43ea51f1aba551eee805620160108230540/b5f670</a>
Ruminations, pensées	<a href="https://stephanypelissolo.wetransfer.com/downloads/a6d8f4412bf9fe56fc93a16a5ea35b8a20171230144037/05b aa7">https://stephanypelissolo.wetransfer.com/downloads/a6d8f4412bf9fe56fc93a16a5ea35b8a20171230144037/05b aa7</a>
Se sentir solide dans la tourmente	<a href="https://wetransfer.com/downloads/343a9ae71cf1fc840ee076897a56527520160516163158/3a7a18">https://wetransfer.com/downloads/343a9ae71cf1fc840ee076897a56527520160516163158/3a7a18</a>
Sites avec de nombreuses ressources à tester	<a href="http://www.stephany-orain-pelissolo.com/meditations1">http://www.stephany-orain-pelissolo.com/meditations1</a> <a href="https://mindfulness.cps-emotions.be/materiel-adulte.php">https://mindfulness.cps-emotions.be/materiel-adulte.php</a> <a href="https://www.mbct-france.fr/fichiers-audio">https://www.mbct-france.fr/fichiers-audio</a> <a href="https://www.mbct-formation.com/meditations-guidees">https://www.mbct-formation.com/meditations-guidees</a> Petit Bambou : possibilité d'avoir un accès gratuit pendant 3 mois pour les soignants AHP

Références : *Transforming Pain: A workbook on vicarious traumatization* de Saakvitne, Pearlman & Collègues du TSI/CAAP (Norton, 1996). Créée par Olga Phoenix Project : *Healing for a social change* (2013). Formation rescapés de la terreur, S. Goujard, AFTCC

Merci à toutes les personnes qui laissent des supports audio ou vidéo de méditation en accès libre...

BON COURAGE ET PRENEZ SOIN DE VOUS