

De l'Art de prendre soin des autres à L'Art de prendre soin de soi

Pascal ENNAFLA
Infirmier en Chef USI Salle 30 au C.H.R. Liège
pascal.ennafla@chrcitadelle.be
04.321.71.92



Prendre soin de l'autre ?





Depuis le début de l'humanité le but est d'assurer la vie et l'espèce

Comment ? :

Assurer les fonctions vitales

Prendre soin des femmes en couches

Prendre soin des enfants

Prendre soin des vivants

Prendre soin des morts ...mais aussi du feu, des plantes des outils de chasse ,etc...



Depuis l'antiquité le prendre soin devient la mission de la famille ou du groupe / Tribu

Les « femmes-soignantes » plus âgées transmettent leur savoir oralement

Les malades sont pris en charge à domicile



Au moyen âge, la transmission orale se perpétue
L'église maîtrise la médecine antique au travers
des écrits en latin.

C'est les religieuses et les prostituées qui
assurent les soins corporels : Le corps qui souffre
est digne d'attention ..à l'image du Christ ..

L'approche du corps disparaît peu à peu au profit
des soins spirituels.



Au XIII Siècle les médecins apparaissent grâce à l'émergence des premières facultés de médecine.

Les médecins apportent les diagnostics et les religieuses accompagnent les gestes techniques.

Le soin par les mains, s'instrumentalise.



En 1850 Florence Nightingale, crée le métier d'Infirmière moderne, durant la guerre de Crimée.

Les Hôpitaux se laïcisent...

Une nouvelle culture d'apprentissage des métiers du soin, apparait.

Une idéologie et des modèles se construisent.

1953 Virginia Henderson promulgue l'autonomie infirmière et lui confère une identité...L'Art de soigner prend forme



W.Hasbeen, conceptualise le prendre soin

« prendre soins est un art qui combine connaissances, habileté, savoir-être et une part d'intuition qui permet de venir en aide à quelqu'un dans une situation singulière »

Il lui confère une valeur et une orientation philosophique propre.

C'est une question de sens et *« d'art subtil de la relation »*

Le malade et sa maladie aussi évoluent..

Il n'est plus l'objet du soin mais bien le bénéficiaire du soin.. (de toute façon il ne l'accepte plus)

il est dans la souffrance,

il perd le contrôle de son devenir,

il exprime des besoins de dépendances,

Il recherche un soulagement de son état de santé, une protection contre l'imprévisible, un soignant de confiance, « qui apaise ses angoisses », une personne humaine investie et vraie.

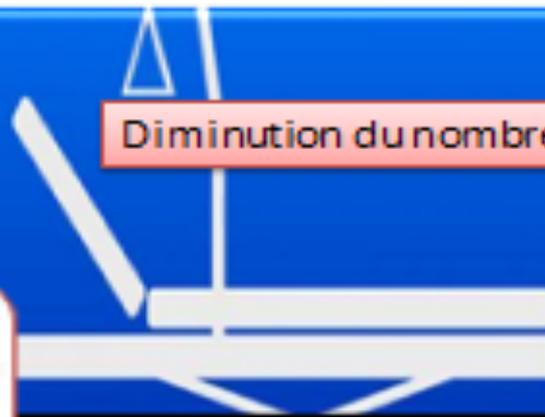


Vision

Diminution descouts



Diminution du nombre de lits

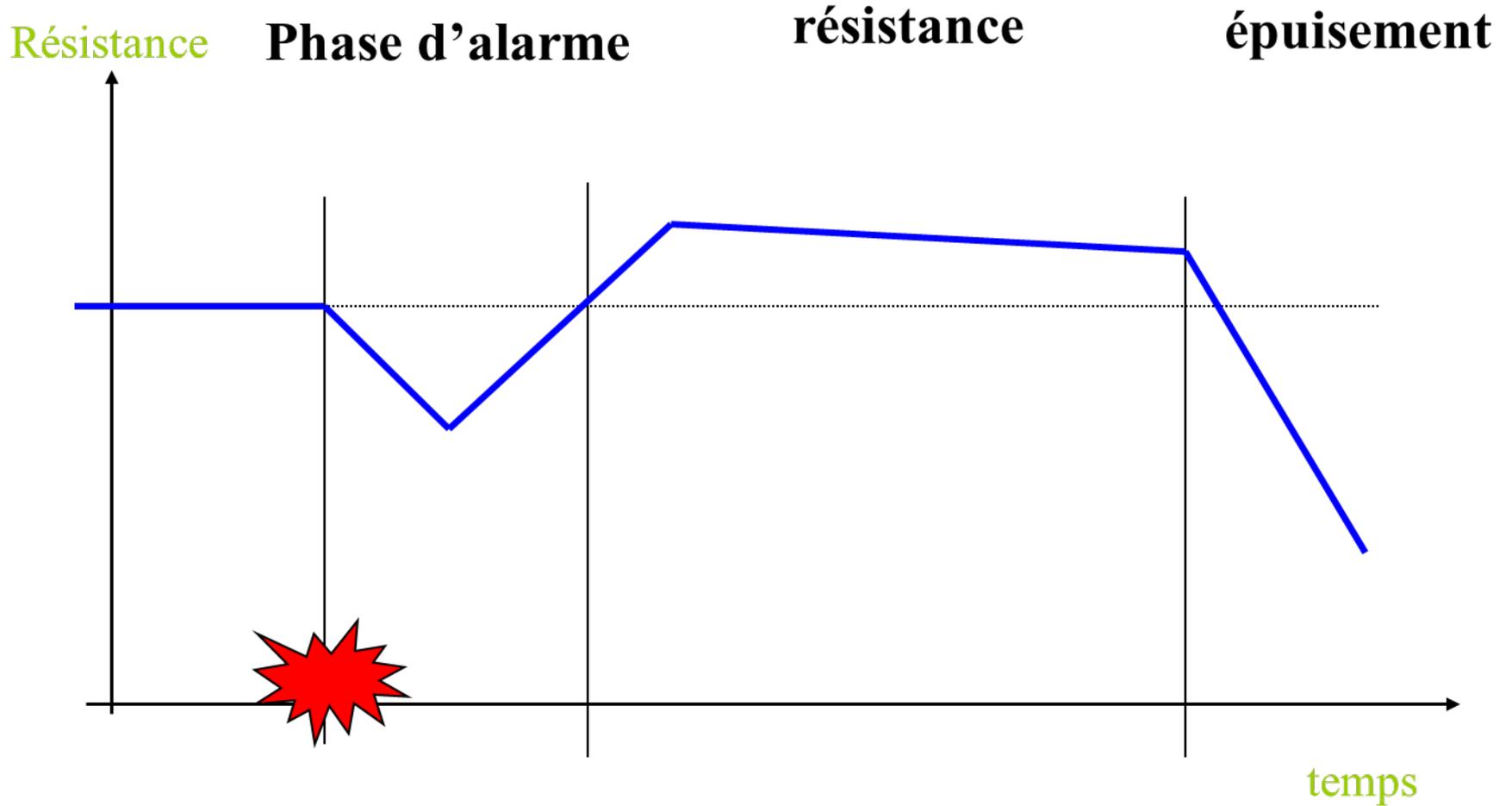


Accélération du trajet patient



Virage ambulatoire

STRESS



ALARME



© Copyright Marc Chalvin

RÉSISTANCE



ÉPUISEMENT.



CHALVIN-

Phase 1:

*Déséquilibre
entre les
demandes du
travail et les
ressources*

Phase 2:

*Irritabilité, plaintes
psychosomatiques,
toujours
continuer!!*

Phase 3:

*Dépersonnalisation,
dépression,
absentéisme,...*



Contraintes

Charge de travail

Pression du travail

Charge émotionnelle

Contraintes mentales

Contraintes physiques

Lié au « client » spécifique



Ressources

Personnelles :

Optimisme

Propre efficacité

Estime de soi

Résistance au stress

Liées au travail :

Autonomie

Feed-back

Considération

Soutien social de collègues

Coaching des cadres dirigeants

Possibilités de développement

C'est bien tout ça... mais qui va prendre soin de moi ?



Apprendre à prendre soin de moi

Apprendre à connaître mes limites « loc/prop »

Apprendre à trouver

et garder la bonne distance.



Apprendre à demander de l'aide à mon équipe et renégocier l'individualisation de la tâche.

Faire attention à mes routines, ne garder que les bonnes

Cultiver mes trois piliers : BOULOT /PASSION / INTIME

MEDITER EN PLEINE CONSCIENCE



LA RECETTE UNIVERSELLE N'EXISTE PAS

CHACUN DOIT TROUVER LA SIENNE

MAIS D'ABORD IL DOIT COMPRENDRE QUI IL EST ET CE QU'IL
GAGNE A FAIRE CE BOULOT



Donald Winnicott

*« **Caretaker Self** » désigne une part de soi qui prend soin de soi-même, qui aide à faire de la place, à vider son grenier intérieur, à réparer les fêlures et à lutter contre l'hibernation de cette même part de soi.*



Cultiver l'Hôpital Magnétique

- 1) Travailler avec des collègues qualifiés
- 2) Relations médecins-infirmiers
- 3) Autonomie
- 4) Support des supérieurs
- 5) Pouvoir/participation
- 6) Possibilités de formations
- 7) Personnel/moyens suffisants (N.A.S)
- 8) Culture de soins orientés vers le patient

L'Hôpital soucieux du bien-être

- **Charge de travail**

- ✓ Politique générale (recrutement, anticiper, long terme)
- ✓ Hôpital (soutien administratif, horaires souples, durée)
- ✓ Individuel (gestion du temps, du stress, info sur RP)

- **Conflit de rôles**

- ✓ Meilleur soutien administratif, équilibre privé/prof., surveiller durée travail et horaires

- **Charge émotionnelle**

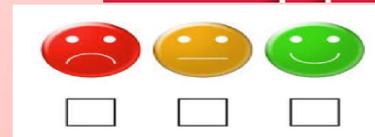
- ✓ Hôpital (mentorat, coaching, supervision)
- ✓ Individuel (assertivité, gestion des patients diff.)

- Soutien social de la part des collègues

- ✓ Avéré, moments informels, Intevision, créer du lien

Management participatif et +

- .Découvrir et développer les talents.
- .Co- créer la vision avec l'équipe
- .Accompagner le changement
- .Soutenir la créativité
- .Veiller au climat social
- .Faire confiance à son équipe
- .Fixer ensemble les objectifs qualité



FAIRE EQUIPE



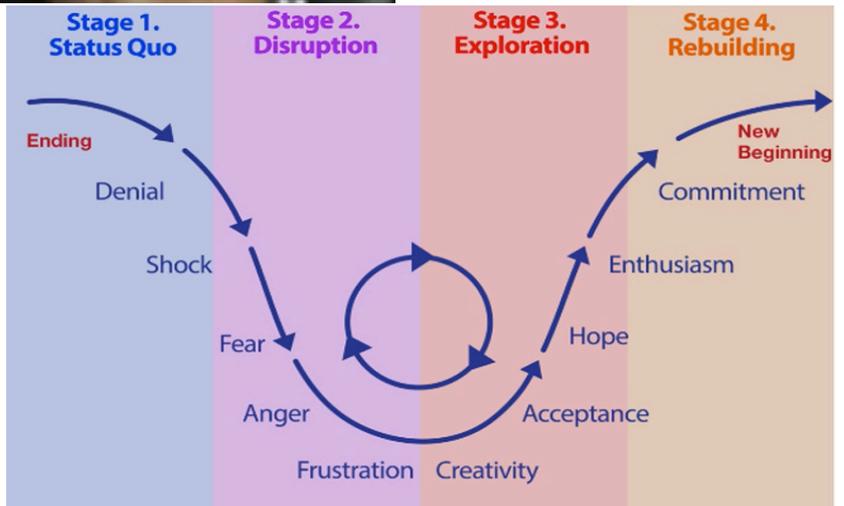
Vivre le changement comme une opportunité

« Le changement ne viendra pas si nous attendons une autre personne ou à un autre moment. Nous sommes ceux que nous avons attendus. Nous sommes le changement que nous cherchons. »



Barack OBAMA

la-penseedujour.overblog.com



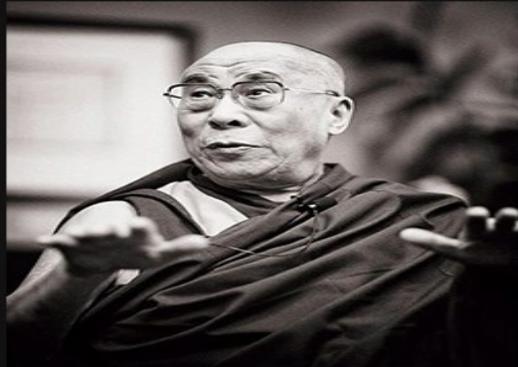
Créer des nouvelles organisations

1960 **MIT, Mc Gregor** « *l'entreprise fondée sur la confiance et la liberté est un tel générateur de richesses humaines et économiques, pourquoi y en a-t-il si peu ?* »

Isaac Getz « *L'entreprise libérée, n'est pas un modèle mais une philosophie autour de quelques croyances simples: l'homme est digne de confiance, chacun à des dons..* »

cette une nouvelle mission est créatrice de bien être

Prenez soin de vous



Prendre soin des autres, partager leurs problèmes, faire preuve de compassion, tel est le fondement d'une vie heureuse pour soi-même, pour sa famille et pour l'humanité toute entière.

(Dalai Lama)

qq citations

CE N'EST PAS ÉGOÏSTE QUE DE S'AIMER,
PRENDRE SOIN DE SOI ET
CHOISIR CE QUI NOUS REND
HEUREUX LE PLUS SOUVENT POSSIBLE.

C'EST N'ÉCESSAIRE !

DIVINECOPINE.COM