

Pour être à l'écoute des autres, il faut d'abord être à l'écoute de soi

E4 - 6 mai 2016

Chantal Verdon inf. Ph. D.

Lucie Lemelin inf. Ph. D.

Lyne Mireault inf. ét. M. Sc. Inf. & Sonia Benoit inf. DSI



Objectifs de la séance

- Reconnaître ses croyances relatives à l'accompagnement des personnes en fin de vie
- Amorcer des introspections personnelles favorisant un changement des pratiques relationnelles en soins palliatifs
- Décrire des moyens concrets pour mettre en œuvre une écoute envers soi au quotidien

Déclaration de conflits d'intérêts réels ou potentiels

Noms des conférenciers: Verdon, Lemelin, Mireault et Benoit.

Nous n'avons aucun conflit réel ou potentiel avec le contenu de cette présentation



Contexte

- En 2015...invitation à rencontrer des intervenants œuvrant en soins palliatifs pour réfléchir aux relations
- 64 intervenants rencontrés en petits groupes (4-9 intervenants)
- Le but : bonifier de nouvelles connaissances sur comment prendre soin de soi pour prendre soin des autres
 - Revisiter la relation
 - Ateliers réflexifs sous forme de recherche-action



(Photo: Courtoisie). <http://www.courrierlaval.com/Actualites/2012-07-12/article-3030003/Soins-palliatifs%3A-Laval-fait-figure-de-parent-pauvre/1>

Je travaille en soins palliatifs parce que...

Prenez quelques minutes pour y réfléchir...

- Qu'est-ce qui m'a motivé à m'impliquer en soins palliatifs
- Ce que j'aime le plus de mon travail
- Ce que j'aime le moins de mon travail
- Qu'est-ce qui actuellement peut aider et/ou nuire au développement d'une relation dans votre milieu ?

Je travaille en soins palliatifs parce que...

«...quand les membres de la famille s'ouvrent à moi, parlent plus, quand je sens une complicité... ça donne un sens à mon travail.»

« je veux démystifier la mort...ma mort»

«...j'avais peur de la mort»

« la mort m'a attiré»

« je viens chercher des réponses»

Je travaille en soins palliatifs parce que...

*« c'est un travail centré sur l'humain...je
peux prendre le temps»*

« je suis dans l'accueil»

« Les relations sont bien différentes ici...»

*«...ils sont une source d'inspiration...ce
patient, ça pourrait être moi.»*

Je travaille en soins palliatifs parce que...

« tu apprends à dédramatiser... »

« je veux être en communication avec le ciel... »

« je cherche parfois mes mots, ... j'aimerais les soulager. »

« il faut que j'apporte aux autres mes valeurs »

« mon défi est de rendre heureux »

Je travaille en soins palliatifs parce que...

*« ...moi je suis ici pour les faire sourire...je
veux mettre du soleil dans leurs journées»*

*«...j'essaie de lui donner un autre
beat...donner de l'espoir dans sa journée»*

Ce qui nous inquiète...

- Risque d'épuisement

« je sens des hauts et des bas au travail...des montagnes russes...»

« parfois, je pleure sur moi-même...»

« j'ai appris à me barrer de mes sentiments...il ne faut pas être émotif»

«j'ai pris toute sa peine»

« je veux faire la différence »

Ce qui nous inquiète...

- Risque de désengagement

« je sais que parfois je pourrais faire plus, mais je mets une certaine distance, je dois me protéger... »

« il faut ressentir les émotions sans y participer, sans les vivre... »

« parfois, je me reconnais dans les histoires, ça pourrait être moi, mais je dois rester objective. »

« j'ai peur de provoquer des réactions »

Ce qui nous inquiète...

- Risque de négation de soi

« je n'ose pas exister, je suis à la merci du besoin »

« ...être capable de se mettre de côté ...voilà ce que je veux atteindre»

Ce qui nous frappe...

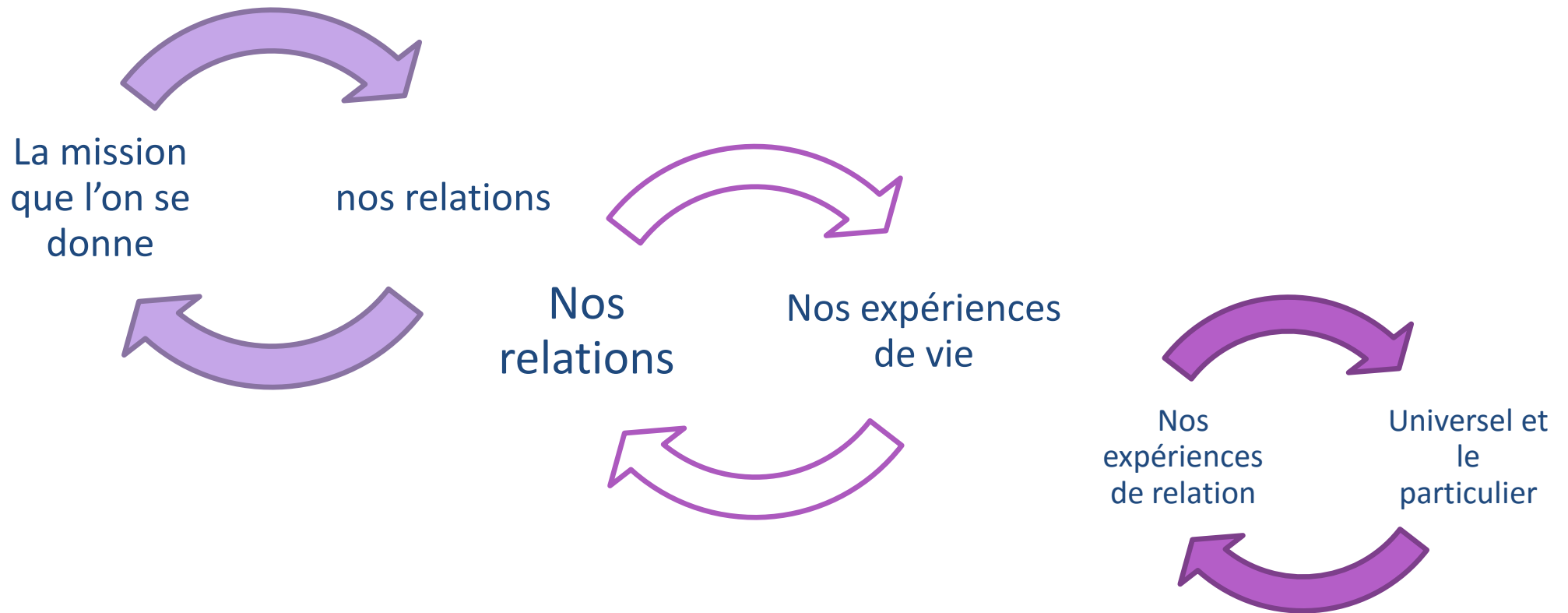
« J'ai besoin de me sentir utile. »

« L'autre est ma priorité. »

« Je pourrais faire plus, mais souvent je me centre sur la tâche...c'est trop. »

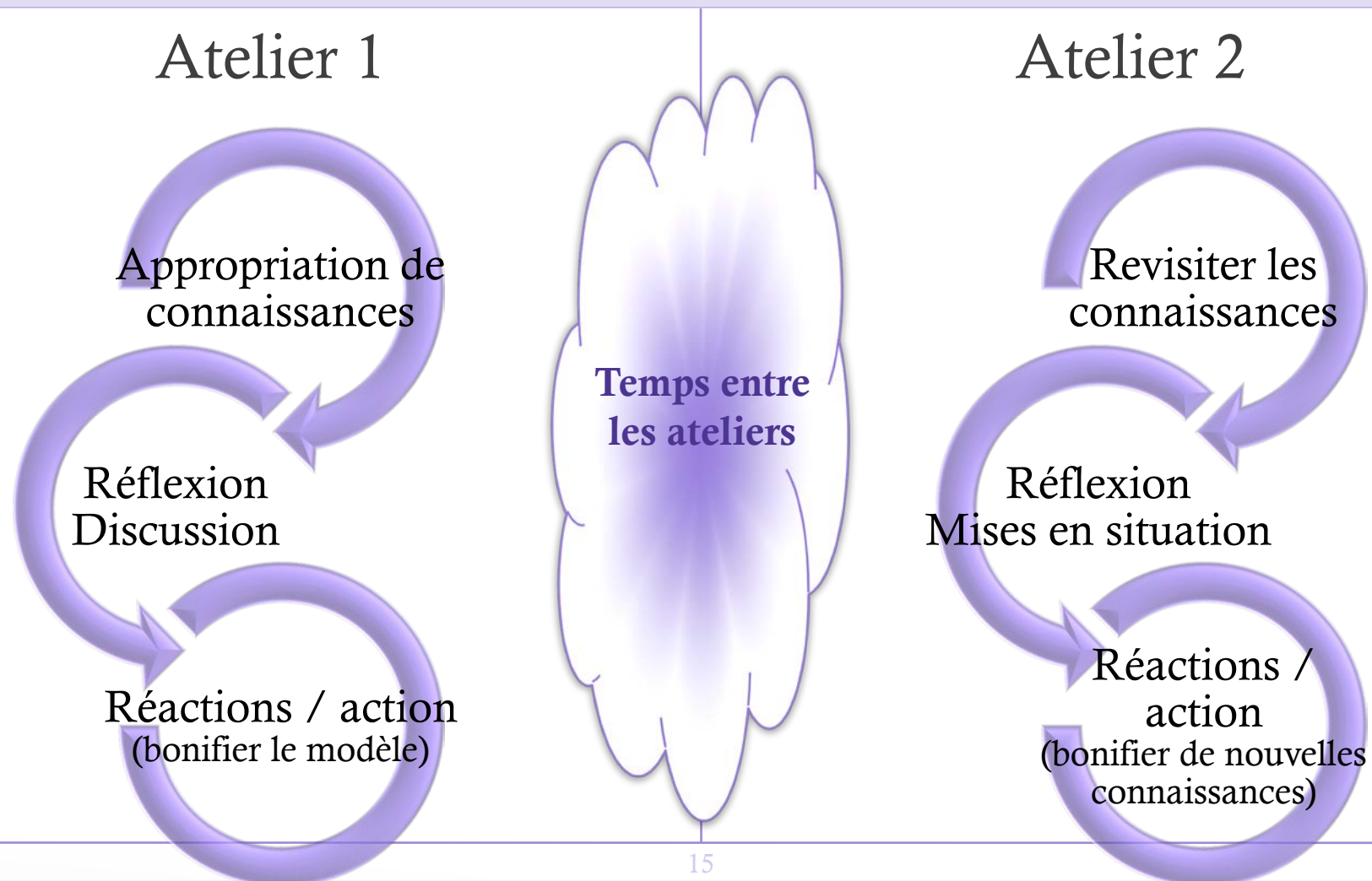
« Quand j'entre ici, je n'existe plus, je me donne, je donne tout ce que j'ai... »

On constate que ...



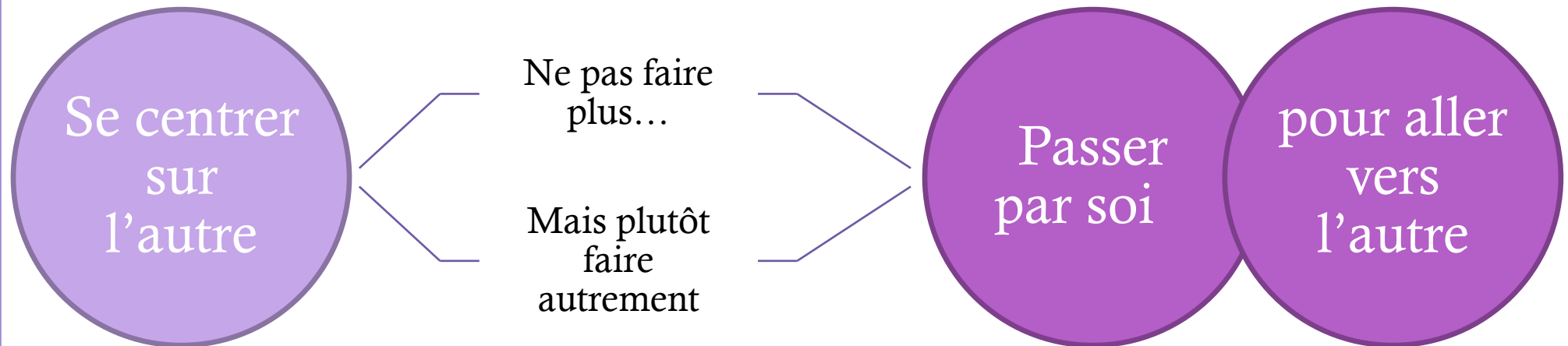
Recherche-action

Expérience d'ateliers réflexifs



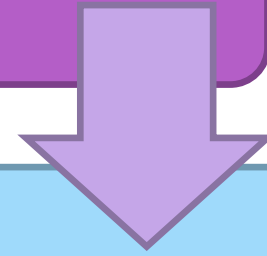
Atelier 1. Appropriation de connaissances sur le MIRIS

Miris = modèle intersubjectif d'une rencontre intervenant/soigné



Atelier 1. Appropriation de connaissances sur le MIRIS

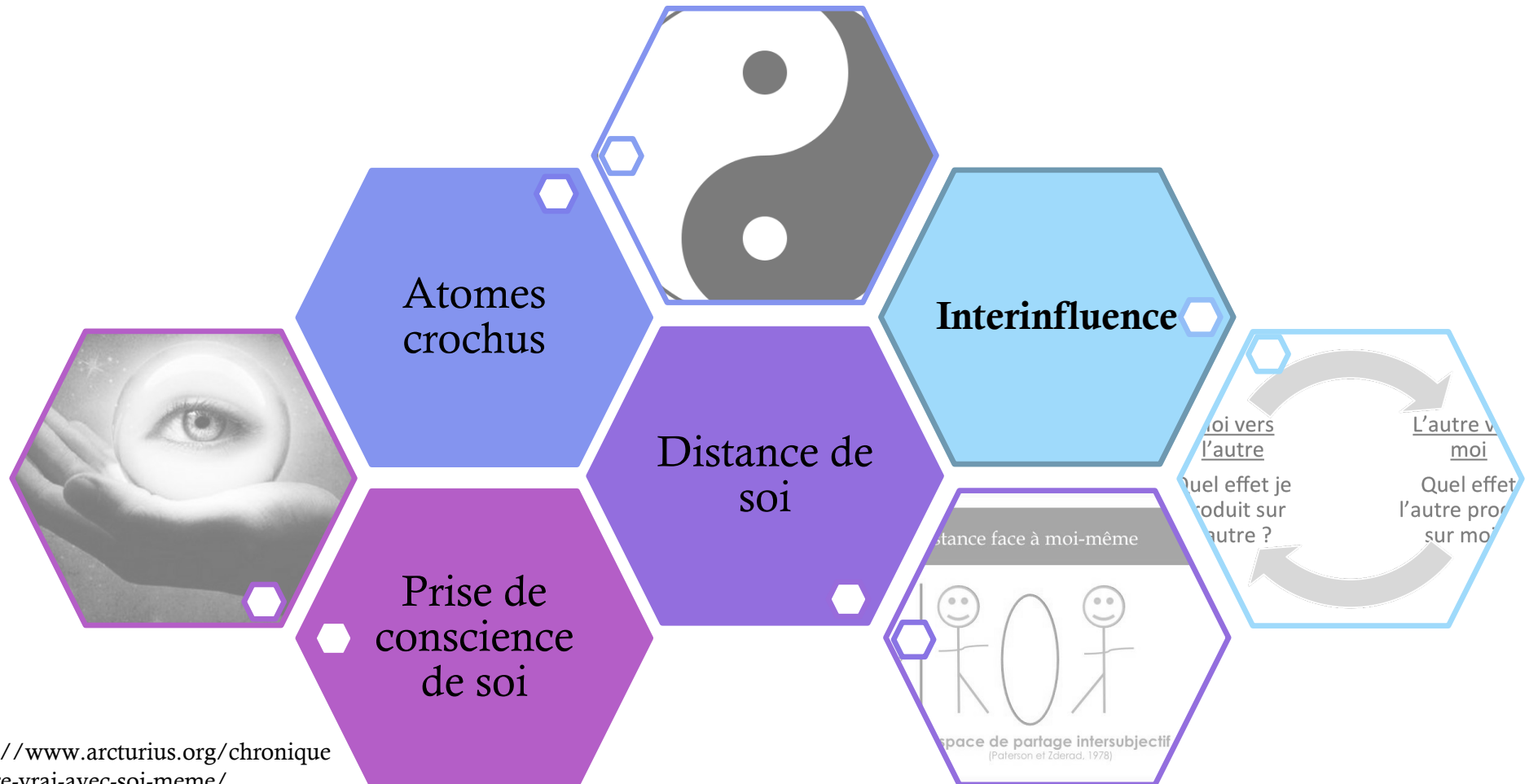
Moi centré sur
l'autre



Moi vers l'autre

Être à l'écoute de soi pour être à
l'écoute de l'autre

Atelier 1. Appropriation de connaissances sur le MIRIS



Quatre propositions à la base des ateliers réflexifs

Les rencontres avec les autres nous apprennent des choses sur nous-mêmes

- L'interaction avec l'autre (si je m'y arrête) permet de comprendre qui je suis
- Plus je suis en interaction avec les autres, plus j'apprends à me connaître...et me reconnaître
- Parfois, je me reconnais dans l'autre, souvent on a un vécu similaire – **c'est la découverte d'atomes crochus**
- Question à se poser: qu'est-ce que je découvre sur moi au contact de l'autre

Dans les relations, l'autre est un miroir sur moi-même

- La souffrance des autres ouvre la porte à ma propre souffrance
- Quand j'entre dans une chambre, l'autre peut ouvrir à ma propre souffrance (que je peux ne pas vouloir voir)
- **Prendre conscience** du miroir est le début de l'écoute de soi

Quatre propositions à la base des ateliers réflexifs

Les autres nous traitent comme on se traite soi-même

- Être à l'écoute de soi donne le ton à ce qui se passera entre deux personnes – **c'est de l'influence**
- Si on ne prend pas de temps pour soi, les autres ne nous le permettront pas
- La disponibilité et la présence à soi sont nécessaires pour ensuite aller vers les autres

On ne dit jamais TU ... sans dire JE

- Le JE est le message qui se cache derrière le TU
- Cette parole sage permet de regarder ce qui appartient aux autres
- Permet **de se distancer de soi**, car on cherche le JE dans ce que les autres nous disent

Écoute de soi pour
être à l'écoute de
l'autre

Atomes
crochus

Prise de
conscience
de soi

Distance de
soi

Être
conscient de
l'interfluence

Écoute de soi pour
être à l'écoute de
l'autre

Atomes
crochus

L'absence
d'atomes
crochus

Prise de
conscience
de soi

Négation de
soi

Distance de
soi

Distance
entre moi et
l'autre

Être
conscient de
l'interfluence

Moi centré
sur l'autre,
unilatérale



Apprendre à mettre
son masque d'oxygène...
à soi d'abord

Atelier 2. Pratique par des mises en situation

- S'outiller en vue de devenir une personne qui passe du moi centré sur l'autre à moi vers l'autre
- Apprendre concrètement à être à l'écoute de soi pour être à l'écoute des autres
 - par l'entremise de mises en situation de relation conflictuelle ou difficile

Deux intervenants, deux visions d'une même expérience

Extrait de l'atelier 2

- Jeune patiente (≤ 45 ans) en fin de vie
- Collabore peu aux soins
- Exigeante, a beaucoup de besoins
- Souvent de mauvaise humeur
- Cherche constamment à critiquer
- Ne reçoit pas beaucoup de visiteurs
- Les intervenants en parlent avec beaucoup d'émotions, l'histoire de cette personne les a touchés

Intervenant 1

Être encombré du don de soi

- Il arrive à conclure qu'il a un grand besoin d'être aimé. Il a besoin de recevoir et a tendance à le nier.
- Il dit avoir besoin de se sentir utile, il est donc centré d'abord sur les autres.
- Il est en mode «**recevoir**» malgré les apparences puisqu'à l'atelier 1, il a précisé qu'il travaille en soins palliatifs pour tout donner aux autres.
- Les deux ateliers lui ont fait prendre conscience de sa réalité et il désire poursuivre la connaissance de soi.

Intervenant 2

Être émerveillé de recevoir de l'autre

- Il conclut qu'il a besoin d'aimer les autres ce qui l'aidera à faire confiance aux autres.
- Il a besoin de construire des échanges réciproques par l'entremise des atomes crochus qu'il arrive à chercher.
- Il est en mode «**donner**» tout en étant conscient de ses besoins.
- Il est curieux de découvrir des choses sur lui-même.
- Il n'a pas d'attentes envers les autres et se surprend à vivre des expériences qui le font grandir.

Deux intervenants, deux visions d'une même expérience

En conclusion

- La plupart des autres intervenants ont pris leur distance avec cette patiente « difficile »
- Les intervenants ne comprenaient pas pourquoi l'intervenant 2 s'investissait ainsi (lui-même n'avait pas fait le lien)
- Les intervenants de l'atelier réflexif comprennent maintenant davantage les effets de l'écoute de soi



Deux nouvelles propositions nées des ateliers réflexifs

La découverte des atomes
crochus permet de porter
un regard sur soi

- Beaucoup de réponses dans le lien entre deux personnes résident dans la découverte ou l'absence d'atomes crochus

La prise de conscience de
soi permet l'écoute de soi

- Si je sais pourquoi je suis ici, ce que je recherche, je serais plus en mesure d'être à l'écoute de moi
- Il faut passer par soi quand on vit une situation «de relation» plus difficile
- Être à l'écoute de moi rend possible l'écoute aux autres

Résultats des ateliers réflexifs

Moyens simples pour créer le « le moi vers l'autre »

- Avant d'entrer dans une chambre, me poser la question qu'est-ce que je vais apprendre sur moi au contact de l'autre ?
- Entrer en regardant la personne, comment elle est, vivre le moment présent et me demander quel effet cela a sur moi.
- Respirer, écouter sans me perdre de vue, être conscient de comment je me sens au moment où ça se vit.
- Trouver des atomes crochus, ce qui me relit aux autres. Me demander pourquoi ça clique ou ne clique pas.
- Dès que je sors de la chambre prendre un temps d'arrêt. Avoir un aide mémoire avec moi, le consulter quand je sors de la chambre. Poursuivre ma réflexion lorsque je ressens un malaise.

Résultats des ateliers réflexifs

Moyens simples pour créer le « le moi vers l'autre »

- Prendre des moments dans la journée pour
 - Réfléchir à mes peurs comme ma peur d'aborder certains thèmes
 - Réfléchir à mon besoin de me sentir utile
- Lors des creux de vague de l'intervenant, explorer ce qui déclenche les creux. Accepter de les vivre.
- Arriver à me traiter de mieux en mieux, savoir dire non.
- Avoir moins d'attente envers les résultats; prendre conscience que je fais de mon mieux.
- Chercher le « je » derrière le « tu ». Entendre ce « je ».
- Potentialiser mon trajet entre le travail et la maison.

Ingrédients gagnants de la part du milieu

- L'administration doit être ouverte à l'utilisation de connaissances à l'extérieur du milieu de soins
- Les gestionnaires du milieu doivent être à l'écoute de soi pour être à l'écoute des autres
 - ils doivent participer aux ateliers réflexifs
- Les discussions entamées dans les ateliers réflexifs doivent se poursuivre au-delà de celles-ci et être appuyées par d'autres (parrains-marraines)
- Les bénévoles sont une clé pour ouvrir aux réflexions profondes

Période de questions

www.uqo.ca/miris

Références

- Buber, M. (1970). *Je et Tu*. (G. Bianquis., Trans.). Paris: Aubier Montaigne.
- Marcel, G. (1951). *Le mystère de l'être I : Réflexion et mystère*. Paris: Montaigne.
- Marcel, G. (1951). *Le mystère de l'être II : Foi et réalité*. Paris, Aubier: Montaigne.
- Marcel, G. (1959). *Présence et immortalité*. Paris: Flammarion.
- Verdon, C., & Lemelin, L. (à venir). *Description du projet de recherche : Recherche-action menant au développement d'une relation construite autour d'un modèle intersubjectif de la rencontre intervenant / soigné en soins palliatifs*. Rapport préliminaire de recherche. UQO.

Références

- Verdon, C., Lavoie, M., & Blondeau, D. (2015). Les fondements de la relation infirmière/soigné revisités par un modèle construit autour de la philosophie de Gabriel Marcel. *APORIA : La revue en sciences infirmières*, 6(3), pp. 31-40.
- Verdon, C. (2012). *La nature, les conditions et les limites de la relation infirmière/soigné selon la notion d'intersubjectivité chez Gabriel Marcel*. (Thèse en Sciences Infirmières Sciences infirmières), Université Laval, Québec
- Verdon, C., Lavoie, M., & Blondeau, D. (2012). Intervenir auprès des familles en harmonie entre soi et les autres. Chapitre 6. Dans F. de Montigny, A. Devault & C. Gervais (Eds). *La naissance d'une famille : Accompagner les parents et les enfants en période périnatale*. Montréal : Chenelière Éducation Inc.