

## Temps, espaces et bien-être

Donoma est né de l'envie de repenser les relations et pratiques dans le domaine du soin, en mettant la bienveillance de soi et de l'autre au cœur de nos actions. En ces temps de crise sanitaire, la relation à l'autre est d'autant plus centrale, mais se retrouve fragilisée, au milieu de toutes les tensions. Pour répondre au besoin d'apaisement des institutions, le mois dernier nous vous avons présenté la Communication Non Violente, un outil de communication qui cherche à remédier aux tensions, au stress, pour tendre vers une démarche bienveillante. Dans cette même logique de repenser les dimensions de sa relation à l'autre et à soi, aujourd'hui nous avons voulu vous présenter des alternatives qui, comme nos formations, encouragent la prise de parole, le partage d'expériences en construisant des sas de décompression.

### Besoin de temps...



Être soignant signifie être impliqué humainement, émotionnellement, cela est encore plus d'actualité aujourd'hui, étant en première ligne face à la Covid-19. L'inquiétude provoquée suite à la pandémie et aux confinements crée des angoisses qui interviennent dans la vie professionnelle des soignants mais également personnelle, pouvant mener à un stress post-traumatique.

Comment rassurer un patient, un résident, un usager si je ne me sens pas en sécurité? Comment le calmer si je suis stressé?

Depuis le début de la crise sanitaire, l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) invite à la mise en place de mesures, de temps et d'espaces dédiés au bien-être et la santé mentale des soignants. Elle recommande la mise en place de plages de repos, plusieurs fois par jour, pour offrir des temps de respiration et lutter contre l'épuisement professionnel.

**« Comment rassurer un patient, un résident, un usager si je ne me sens pas en sécurité? Comment le calmer si je suis stressé? »**

## ...pour récupérer

Pour agir sur la fatigue accumulée, les troubles du sommeil et l'anxiété, certains établissements ont mis en place des initiatives variées pour offrir à leurs personnels des césures, temps de respiration dans leurs emplois du temps.

Par exemple, certaines institutions, comme en EHPAD proposent des séances de sophrologie dispensées par un professionnel afin d'accompagner les soignants dans leur quotidien, tandis que certains sophrologues proposent de soutenir gratuitement via des séances en visioconférence les personnels soignants. Tous veillent à apporter une parenthèse dans les quotidiens chargés

des soignants. C'est le cas d'Hélène Lambert, sophrologue, ancienne infirmière :

*«Ils (les soignants) n'attendent que ça en fait, qu'on les aide avec des outils très simples»* Hélène Lambert, pour France Bleu.

La sophrologie transmet des outils qui s'inspirent d'autres pratiques alternatives comme le yoga, la méditation et l'hypnose. Ils tra-

vailent la respiration, les mouvements doux, la relaxation, la prise de recul, la concentration, la visualisation. Ils invitent à se recentrer sur du positif, à écouter son corps.

Via ces différents outils et pratiques, la sophrologie travaille sur trois structures à rééquilibrer : le corps, le mental et les émotions. Ces séances permettent une récupération physique et mentale en éliminant les tensions accumulées tout en retrouvant la notion de plaisir au travail.

La pratique de la sophrologie a de nombreux effets bénéfiques, que ce soit dans la vie quotidienne ou en temps de crise, comme aujourd'hui. Elle permet de :

- Développer une connaissance de soi-même
- Gérer ses émotions pour libérer les saturations émotionnelles
- Favoriser la récupération physique et psychique pour lutter contre l'épuisement (physique et émotionnel)
- Prendre du recul et gérer le stress (situation d'urgence, décès, souffrance ...)
- Prévenir les risques psychosociaux inhérents à la profession
- Acquérir des outils de relaxation
- Transmettre des techniques que les soignants peuvent réutiliser auprès des patients.

« Les soignants n'attendent que ça en fait, qu'on les aide avec des outils très simples »

*Hélène Lambert,  
sophrologue pour  
France Bleu*

Les séances de sophrologie commencent souvent par un temps d'écoute et d'échange. Les exercices de relaxation, de conscience de son corps permettent de relâcher la pression et de modifier sa perception pour mettre les angoisses à distance et de rétablir une vision plus positive de la situation. Les exercices et temps de dialogue permettent la transmission d'outils à utiliser au quotidien afin de pérenniser les bénéfices.

Voici un exemple d'exercice simple de sophrologie pour remédier à une angoisse naissante : «*Fermez les yeux et ouvrez votre "boîte à souvenirs" personnelle. Cherchez dans votre mémoire un moment précis au cours duquel vous avez eu confiance en vous. Écartez le contexte (où, quand, avec qui?) et concentrez-vous uniquement sur les sensations que vous avez ressenties : une posture bien droite, une respiration aisée, un grand sourire, une joie immense...*»

Dans le domaine de la relaxation, un autre exercice récurrent travaille la prise de conscience de son corps en le détendant petit à petit (des sourcils jusqu'aux orteilles), afin d'évacuer les tensions progressivement.



D'autres initiatives fleurissent au sein des établissements de santé ou sur les écrans des soignants.

Plusieurs approches existent. Certaines privilégient la reconnexion à soi-même par exemple via des temps de massage réalisés par des kinésithérapeutes et enseignants d'auto-massage.

Ces instants de reconnexion à soi, de rechargement, permettent d'expérimenter des outils sur soi pour se relier aux autres

et pourquoi pas les partager. Ces temps sont donc des ponts qui offrent la possibilité de faire des allers-retours entre l'individuel et le collectif.

Ainsi, certaines séances de sophrologie, de massage peuvent être réalisées en groupe afin de rassembler résidents et professionnels de santé et être ensuite dans une démarche de transmission.

Décharger les tensions peut allier le collectif et l'activité physique. Au CHRU (Centre Hospitalier Régional Universitaire) de Nancy une série d'ateliers sportifs et de bien-être ont été proposés pour offrir au personnel un temps pour soulager le quotidien de ceux qui sont au cœur de la tempête.

Alors que les soignants peuvent-être dans une période d'effacement de soi, ces initiatives et temps dessinés permettent aux professionnels de santé de se recentrer sur eux-mêmes, leurs corps, leurs esprits, et de retrouver un certain alignement. Prendre du temps pour soi, pour échanger, respirer, décharger les tensions... Toutes ces démarches (la sophrologie, l'auto-massage, la relaxation, etc) entrent en résonance avec notre méthode de formation où nous préconisons la mise à disposition de soi. Car prendre soin des autres commence souvent par prendre soin de soi, et d'autant plus en ces temps difficiles.



**DONOMA FORMATION**