

FNIB 8-12-2016

Chef infirmier: un service 24/24, 7/7 ?

Annick Petiau
Psychologue, Psychothérapeute
Hôpital Erasme

LAURA VANDERKAM
AUTHOR OF THE HOURS

WHAT THE MOST SUCCESSFUL PEOPLE DO ON THE WEEKEND



A SHORT GUIDE TO MAKING
THE MOST OF YOUR DAYS OFF

CHAQUE SEMAINE, UNE QUESTION D'ACTUALITÉ, PLUSIEURS REGARDS

le un

SOIGNE ET TAIS-TOI



dessin: Chahd Potaou

LE BLUES DES INFIRMIÈRES
par MANON PAULIC

IL LUI ARRIVAIT DE PIQUER le bras de ses patients sans prendre le temps de croiser leur regard. Ou de « faire semblant de ne pas entendre l'appel d'une petite grand-mère » pour parvenir à finir son travail dans la nuit. Aux urgences de l'hôpital Richat où elle a démarré sa carrière d'infirmière, Anissa a vu ses illusions s'évaporer. Elle voulait exercer un métier « qui ait du sens », qui lui permette d'« être au contact de l'humain ». Mais dans son service comme dans les autres, le rythme est si soutenu que les échanges avec les patients sont aussi rares que les pauses cigarette. Le malade est devenu un client, et l'infirmière une technicienne de soins. La mission du personnel paramédical est de soigner, mais surtout d'être rentable. Affaiblie par la déshumanisation de leur profession, épuisées physiquement et mentalement, les infirmières ont l'impression de protester dans le vide. Travail à la chaîne, banalisation de la violence à l'hôpital et baisse de la qualité des soins : elles dénoncent un malaise qui touche l'ensemble du personnel soignant. Bienvenue dans le quotidien des blouses blanches.

la suite dans le poster →

HORS-SÉRIE 2en1



en kiosque 3,90 €

Connotations du Travail au cours de l'histoire

- **Aristote** : Activité qui déforme l'âme et le corps → esclave
« spécialisation déshumanisante »
- **Bible** : Travail = châtement divin, moyen de rachat pour l'humanité
- **Ethique protestante** : → Travail = devoir
- **Hegel** : Caractère anthropogène
- **Marx** : Dénaturation du travail, producteur de notre humanité, par le capitalisme → exploitation, aliénation...de l'humain
- **Nietzsche** : Instrument de la morale chrétienne pour domestiquer les instincts vitaux...

Et le travail devient « source du bonheur »...

- Le bien - être au travail est:
 - 1° Une notion juridique en lien avec le droit à la protection des travailleurs
 - 2° Issu de conceptions humanistes: mélange de sentiments de satisfaction et de santé psychique et physique (satisfaction, motivation → performances... Bonheur? / bien-être? / Qualité de vie?
- « Le bien-être psychologique est donc un jugement subjectif et global tel qu'une personne expérimente des émotions positives en grande quantité et relativement peu d'émotions négatives »
Bradburn (1969), Wright et Cropanzano (1999)

!! Importance du respect de la subjectivité (ce qui fait le bonheur des uns...)

« une personne se dit heureuse quand elle croit qu'elle est ainsi » Wright et Cropanzano (2000)

« Le quotidien est harassant et ce n'est pas la faute des malades. »

- 1/3 Soignants fera un BO dans sa vie → 20% à 40% des soignants
- 1/ 4 infirmiers en risque de burn-out en Europe (RN4CAST-Study)
- 3 soignants sur 10 (28 %) ressentent la plupart du temps ou toujours du stress au travail. (hommes = femmes)
 - 1/5 Soignants travaillant en oncologie présente un niveau de stress élevé (Lopez-Castillo, Gurpegui 1999)
 - **39% soignants en oncologie en BO** / 10% population générale
 - 1/ 3 médecins intensivistes belges à risque de burn-out (Ferdinande et al. 2011)
 - 3x plus de suicides parmi les médecins que dans la population générale, 1/10 en lien avec un BO (Berhar)

Spécificités du chef infirmier

- Responsabilités
- Position intermédiaire au sein de la hiérarchie institutionnelle, e/2...
- Conflits de loyauté:
 - Equipe/ loyauté
 - « Administratif »/ soins
- Solitude ... masque « social » tout va bien ☺

Débrancher ?

- Trouver son bien-être en dehors ou au travail ?
- Une question d'équilibre?
- Pourquoi travaille-t-on ?
 - Est-ce absolument nécessaire?
 - Le monde existe (t-il) en dehors du travail?
- Evolutions
 - Personnelle (cycle de vie, âge, santé...)
 - Sociétale (place des loisirs)

Etre hanté par son travail

- Fantômes de contamination (ou autres mécanismes identificatoires) guettent de nombreux soignants et touchent bien souvent la sphère privée.
- Angoisse de mort
- Traumatisme primaire : « *Je prend une grande bouffée d'air avant de rentrer dans la chambre, je n'ose pas regarder cette femme dans les yeux. J'ai si peur qu'elle comprenne le dégoût et l'horreur que sa vision m'inspire. Son visage me hante. C'est inhumain, ou ... je ne sais pas* ».
- Traumatisme secondaire ou de traumatisme vicariant où le soignant éprouvera lui-même des symptômes de PTSD sans avoir vécu lui-même de traumatisme mais en ayant entendu le récit d'une victime.

Les obstacles

- Difficultés à mettre des limites (Apprentissage, Personnalité, Culture « d'équipe »)
- Croyances :
 - Sois parfait
 - Sois gentil, fais plaisir
 - Sois fort, marche ou crève
 - Résiste, mord sur ta « chique »
 - Fais (encore) un effort
 - Ne perds pas ton temps
- Etc...

Les dangers du perfectionnisme:

- Perfectionnisme **de valorisation**: « Etre parfait pour me sentir valable »
- Perfectionnisme **d'intégration**: « Etre parfait pour me sentir intégré, accepté socialement »
- Perfectionnisme **de contrôle**: « Etre parfait pour faire face aux aléas de la vie »
- Origine familiale, environnementale,...
- Estime de soi ↘,
- Toxique pour soi et pour les autres !!!

Insouciance, plaisir... !! ET Conscience professionnelle !!

Pistes de solutions:

- Identifier nos besoins, nos obstacles
- Ecouter nos besoins, nos freins
- Droit à ... : la solution L'Oréal ;-)



Besoin de moments de transition / "sas de décompression"

« S'accorder un moment de débrayage professionnel (débrayage de la conscience), pour embrayer sa vie privée et, en l'occurrence, sa vie relationnelle avec son conjoint ou ses enfants ...il s'agirait d'apprendre à ponctuer le rythme toujours plus rapide de notre vie occidentale, par des petites pauses » (cf E Mairlot)

5' de respiration en conscience, 3X / jour John Kabat-Zinn

**« Qui veut aller loin
ménage sa monture »**

Pour Aller plus loin

- Delbrouck M., Le Burn-out du soignant, le syndrome d'épuisement professionnel, Bruxelles, 2003, De Boeck
- Delbrouck M., Comment traiter le burn-out?, Bruxelles, 2011, De Boeck
- Fanget F., Toujours mieux Psychologie du perfectionnisme, Paris, 2006 Odile Jacob
- Linden A., Les frontières dans les relations humaines, 2008, InterEditions, Paris
- Peters S., Mesters P., Le burn-out, 2007, Paris, , Marabout