

# Bien-être mental : La sollicitude a un coût. Comment le gérer?

Centre de la protection de l'enfance  
et de la jeunesse Boost

10 avril 2019

Stephen V. Boechler, Ph. D.  
Crossroads Therapeutic Solutions



*Je ne suis **pas** tendu.*

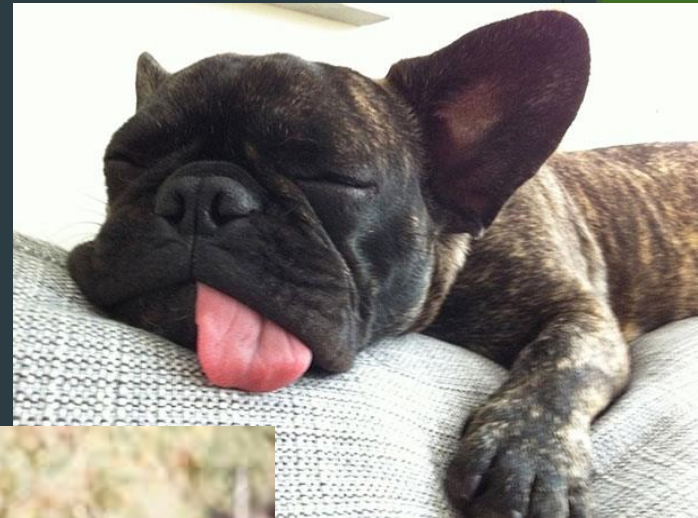
*Juste vraiment vraiment  
attentif.*

# Bien-être mental

## Objectifs d'apprentissage

- ▶ Résilience : comment survivre, mais aussi s'épanouir, en dépit des difficultés et des défis associés au fait de travailler dans la protection de l'enfance
- ▶ Les répercussions des tâches difficiles : comment identifier les signes qui les mettent en évidence et explorer les stratégies de bien-être mental.
- ▶ Être humain et éprouver des difficultés : une marque d'infamie

# Bien-être mental



# Qui est à mes côtés aujourd'hui?

Des gens :

- ▶ brillants
- ▶ passionnés
- ▶ dynamiques
- ▶ capables et compétents
- ▶ qui choisissent d'ouvrir les yeux et d'agir

# Je vais BIEN

- ▶ B Bouleversé
- ▶ I Incertain
- ▶ E Émotif
- ▶ N Névrosé

# Qui éprouve des difficultés?

## Stéréotypes et préjugés

- ▶ Les faibles
- ▶ Les imbéciles

# Les événements ont des répercussions

Répercussions  
immédiates

Répercussions  
futures

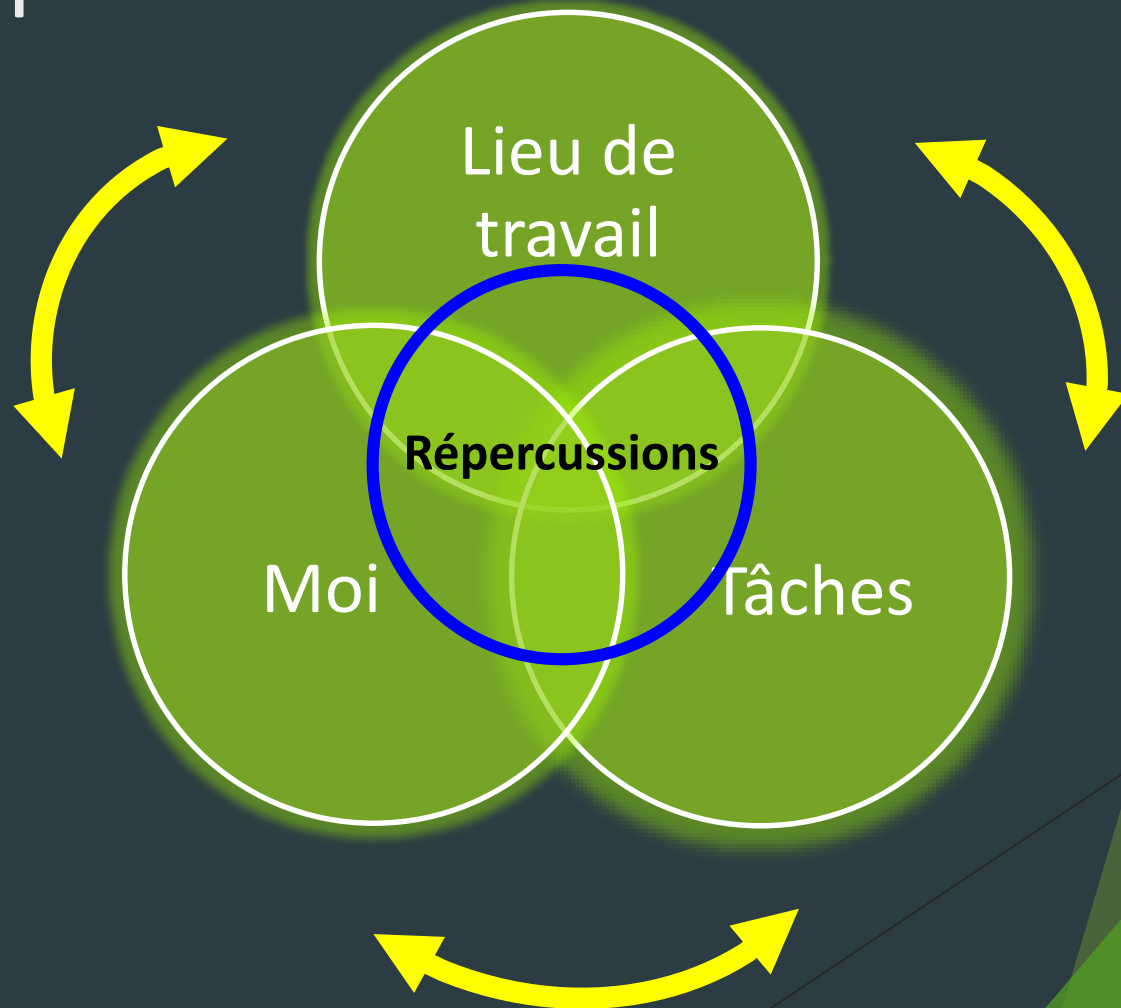




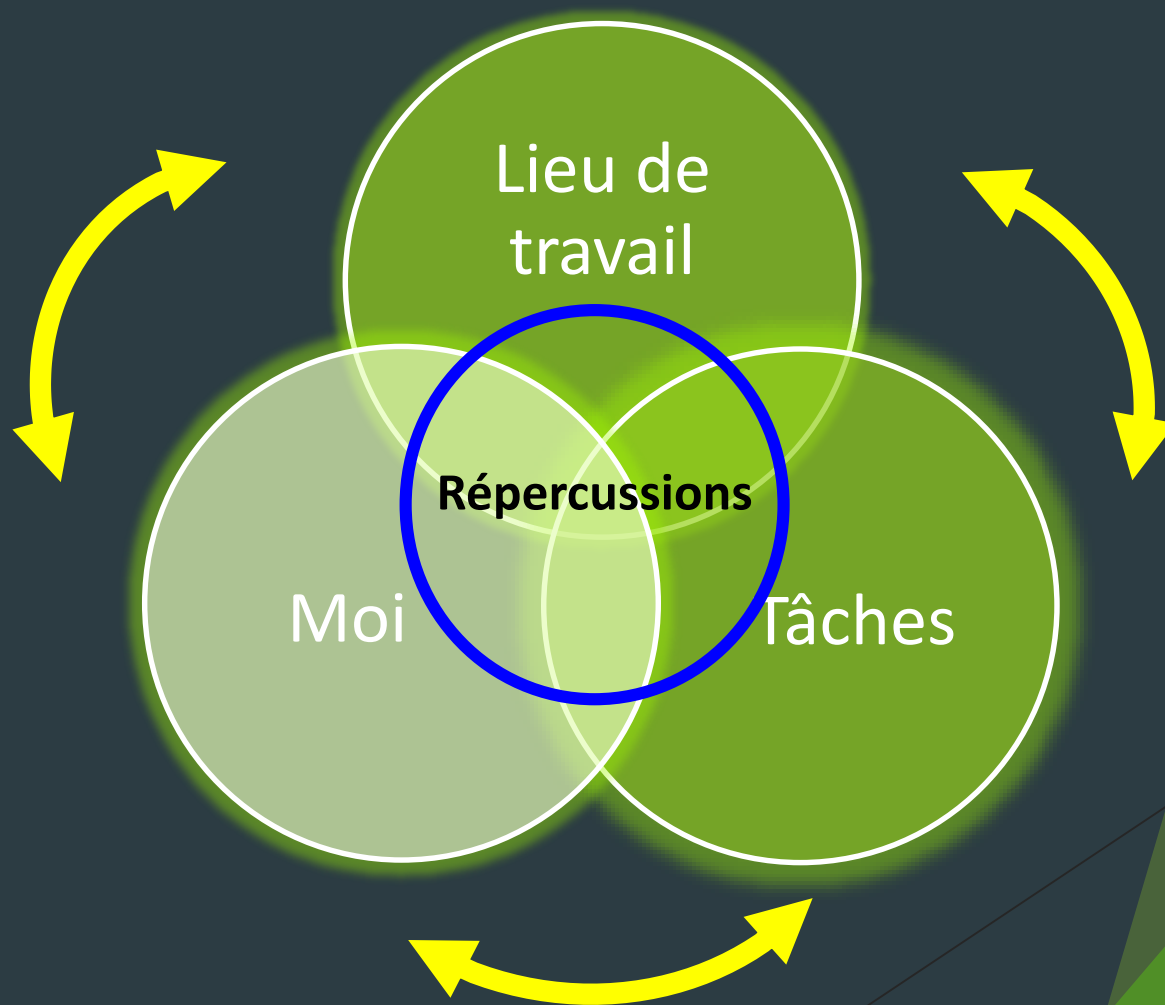
# La bonne nouvelle et la mauvaise

- ▶ D'abord, la mauvaise nouvelle :
  - ▶ **Vous êtes humain**
- ▶ Puis, la bonne nouvelle :
  - ▶ **Vous êtes humain**

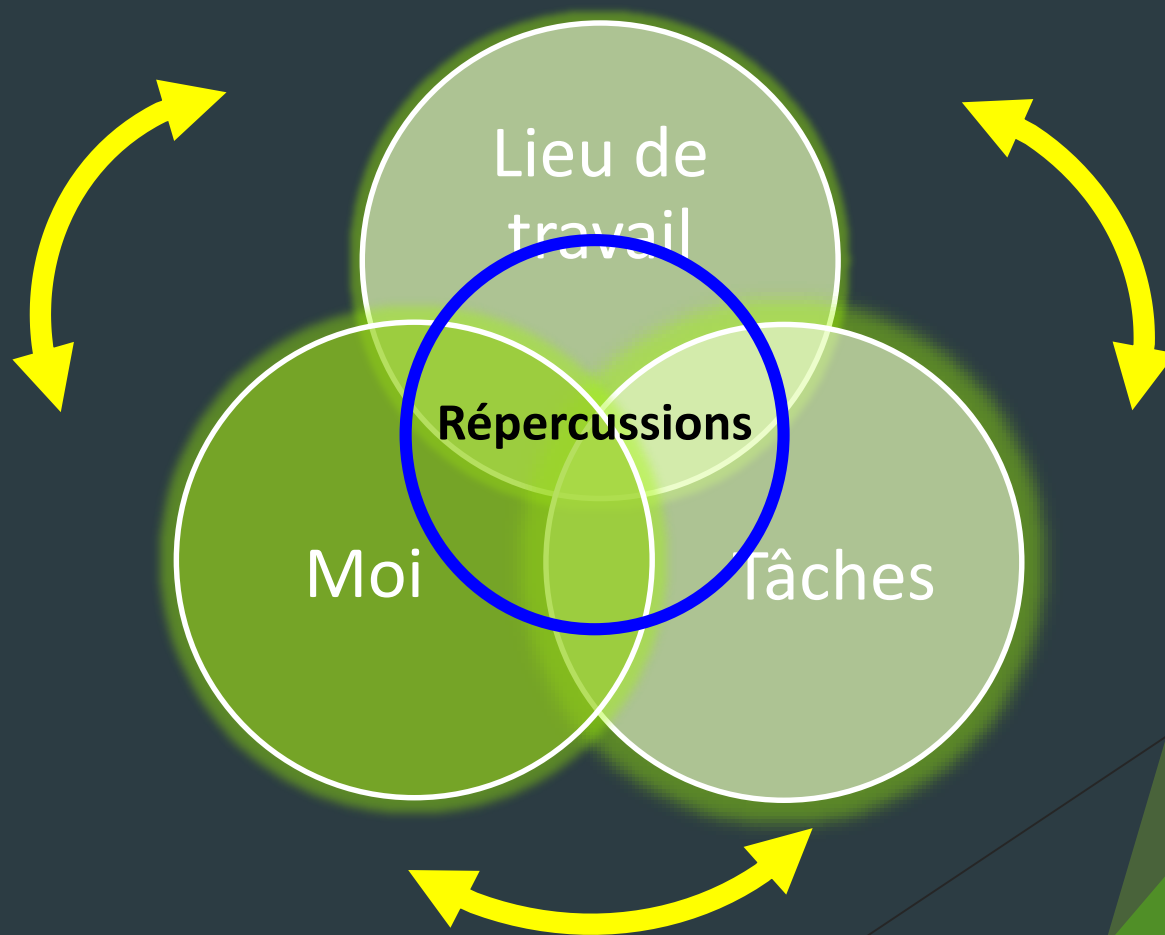
Au travail, quels éléments ont des répercussions?



# Répercussions



# Répercussions



Comment ça, moi?



# Capacité

- ▶ Quoi que nous fassions, nos capacités sont limitées :
  - ▶ manger, soulever, transporter, marcher, pleurer, crier, parler, courir, boire et même être actif sexuellement,
  - ▶ brutalité, cruauté et douleur

**MÊME LES PIERRES SE  
FATIGUENT!**

MÊME LES PIERRES SE FATIGUENT



Lorsque nous arrivons au bout de nos *capacités* :

- ▶ Épuisement
- ▶ Traumatisme par personne interposée
- ▶ Fatigue compassionnelle

Tout le monde a ses limites.



# Fatigue compassionnelle

Prendre soin des autres  
a un coût

On appelle ça  
l'épuisement

# Traumatisme par personne interposée

De quoi s'agit-il?

Les répercussions des histoires que nous entendons en partageant la vie et en suivant le parcours des personnes avec lesquelles nous travaillons!

- ❖ Les histoires de celles et ceux qui ont souffert.
- ❖ Les histoires de celles et ceux qui font souffrir.

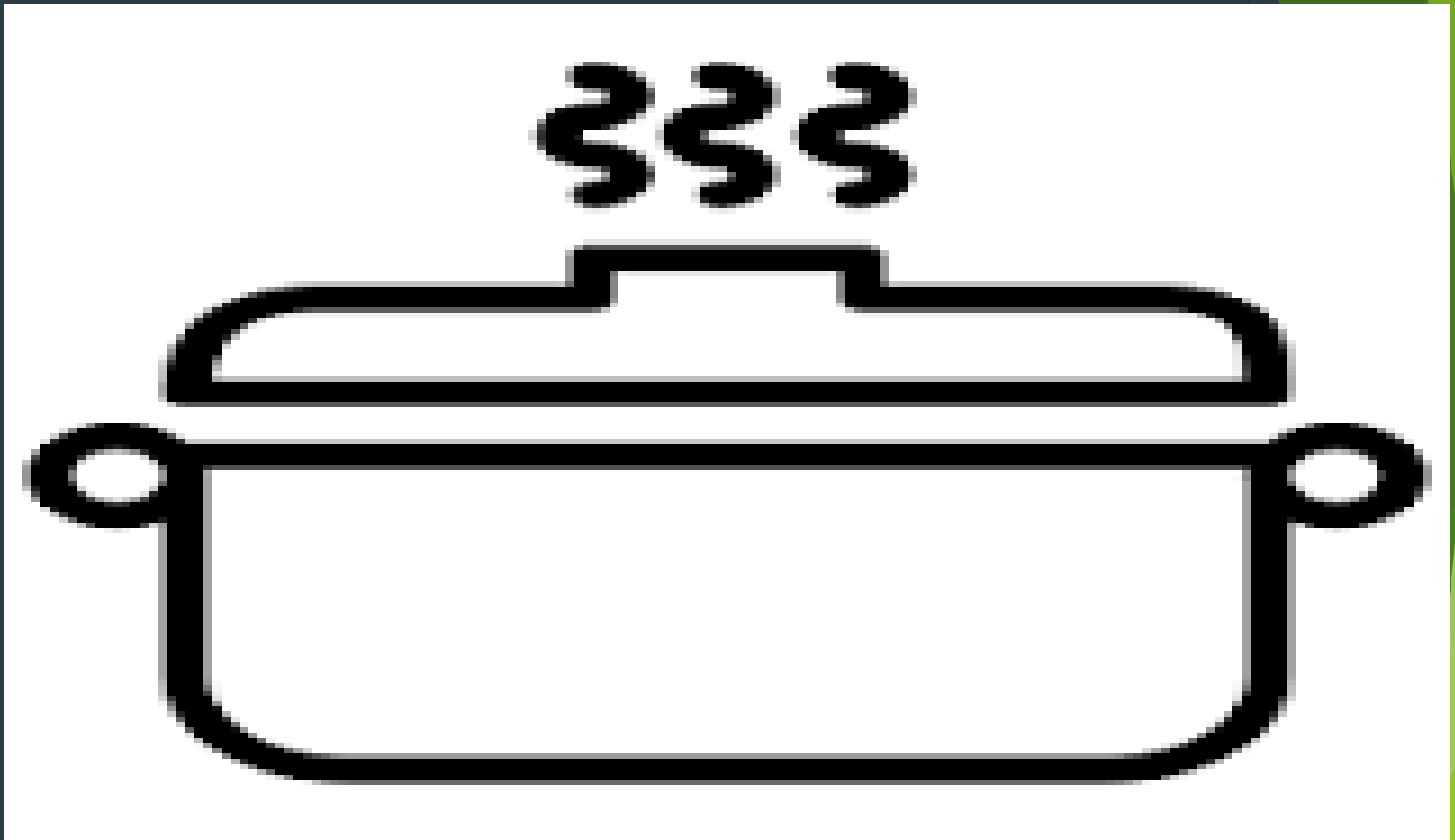
# Notre réaction au vu de ces répercussions

- ❖ Lorsque nous sommes affectés, comment réagissons-nous?
- ❖ Que nous encourage à faire notre environnement de travail?

À prendre soin de nous

❖ **Essayer de ne pas  
y penser**

Cache-le!  
Enfouis-le!



Cache-le!  
Enfouis-le!



Mais ça...

explose



S'échappe

Comment savez-vous  
que vous êtes en  
difficulté?

▶ Quels sont les signes?



# Quatre victimes principales

1. Patience
2. Sommeil
3. Appétit
4. Appréhension du retour au travail

# Signes physiques

- ❖ Fatigue, tension, perturbation du sommeil, maux de tête, congés maladie, maux et douleurs, vous attrapez tout ce qui passe
- ❖ Estomac barbouillé, nuque raide, insomnies?
- ❖ Qu'essaie de vous dire votre corps?
  - ❖ Que tout va bien?
  - ❖ Que vous êtes simplement en train de vieillir?
  - ❖ Ou y a-t-il quelque chose dont vous devriez prendre soin?
- ❖ Votre corps vous le dit quand trop, c'est trop :  
Êtes-vous à son écoute?

## *Signes cognitifs*

- ❖ Impossibilité de se sortir de la tête certaines images et certains sons
- ❖ Difficulté à prendre des décisions
- ❖ Incertitude et confusion
- ❖ Cynisme
- ❖ Blâme
- ❖ Ruminations
- ❖ Altération de notre vision du monde

# *Signes d'ordre affectif*

- ❖ Accablement
- ❖ Anxiété
- ❖ Dépression, tristesse
- ❖ Apathie
- ❖ Irritabilité
- ❖ Quand les moments de repos sont rares et que votre humeur est aussi imprévisible que la météo... HUMMMM, Qu'est-ce que cela veut dire?

# *Comportement*

- ❖ Fuite/retrait
  - ❖ Refus des invitations, absence de volonté de répondre au téléphone
- ❖ Augmentation de la consommation d'alcool
- ❖ Hausse des dépenses
- ❖ Hausse ou diminution de l'appétit
- ❖ Prolongation des séances d'exercice jusqu'à se blesser
- ❖ Irritabilité et impatience

# *Prendre soin de soi*

*Veiller à ce que la meilleure  
partie de vous soit encore là*

*Pour vous et pour votre  
entourage*

La résilience est le processus d'adaptation à l'adversité, aux traumatismes, aux tragédies, aux menaces ou aux sources importantes de **STRESS**. Cela signifie « savoir rebondir » après des expériences difficiles.

*La résilience est une  
notion **ordinaire**, pas  
extraordinaire.*

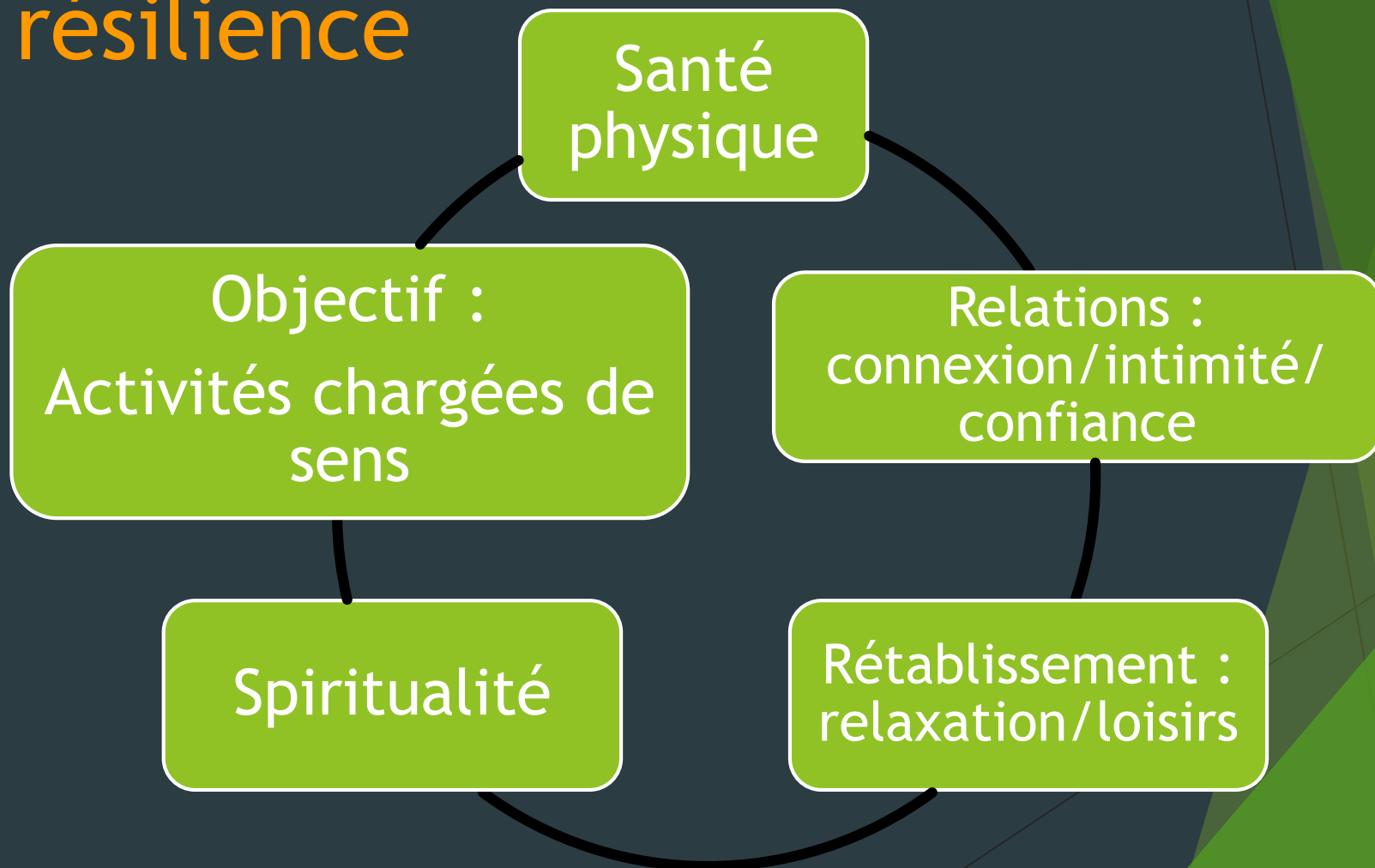
*Les gens font  
communément preuve de  
**résilience**.*



*La résilience n'est pas un trait de caractère que l'on possède ou que l'on ne possède pas.*

*Les **comportements** et les **raisonnements** qu'elle implique peuvent être acquis et pratiqués par n'importe qui.*

# Les points d'ancrage de la santé mentale : les fondements de la résilience



# *Stratégies d'adaptation*

## ❖ *S'occuper :*

- ❖ *de ses besoins affectifs*
- ❖ *de ses besoins physiques*
- ❖ *de ses besoins relationnels*
- ❖ *de son besoin de renouveau*
- ❖ *des tâches à faire*

# Émotions

❖ Qu'est-ce qui vous aide à gérer les répercussions de votre travail sur le plan affectif?

- |                                                | Oui                      | Non                      |
|------------------------------------------------|--------------------------|--------------------------|
| ❖ Manger des biscuits aux pépites de chocolat? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ❖ Boire de l'alcool?                           | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ❖ Éviter vos collègues?                        | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

# *Expression*

## Parler

▶ Soulagement

▶ Accumulation

# Parler

## ► Soulagement ► Accumulation

- Négatif
- Répétitif
- Extériorisé
  - Ce que les autres
    - ont dit ou fait
    - n'ont pas dit ou pas fait
- Résolution des problèmes
  - Ce que les autres doivent faire

0 5 0 = + 0 5 0 3 0 5 0 7

# Parler

## ▶ Soulagement

- ▶ Notre expérience

  - ▶ Pensées

  - ▶ Sentiments

  - ▶ Espoirs/attentes

- ▶ Ce que nous vivons

## ▶ Résolution des problèmes

- ▶ Ce que nous pouvons faire

## ▶ Accumulation

# Parler

mentalement nous

## ► Soulagement

- Notre expérience
  - Pensées
  - Sentiments
  - Espoirs/attentes
- Ce que nous vivons
- Résolution des problèmes
  - Ce que nous pouvons faire

## ► Accumulation

- Négatif
- Répétitif
- Extériorisé
  - Ce que les autres
    - ont dit ou fait
    - n'ont pas dit ou pas fait
- Résolution des problèmes
  - Ce que les autres doivent faire



# Écrire

## Similaire au fait de parler

- ▶ Tenir un journal permet de compiler les événements qui expliquent pourquoi nous sommes contrariés ou en colère.
  - ▶ Extériorisé, négatif
- ▶ Écrire permet aussi de relater ses expériences et soulage.
  - ▶ Intériorisé, réfléchi, expressif

# *Stratégies d'adaptation*

## ▶ *S'occuper :*

- ❖ *de ses besoins affectifs*
- ❖ *de ses besoins physiques*
- ❖ *de ses besoins relationnels*
- ❖ *de son besoin de renouveau*
- ❖ *des tâches à faire*

# *Stratégies d'adaptation*

❖ *S'occuper :*

❖ *de ses besoins affectifs*

❖ *de ses besoins physiques*

❖ *de ses besoins relationnels*

❖ *de son besoin de renouveau*

❖ *des tâches à faire*

# *Stratégies d'adaptation*

## ❖ *S'occuper :*

- ❖ *de ses besoins affectifs*
- ❖ *de ses besoins physiques*
- ❖ *de ses besoins relationnels*
- ❖ *de son besoin de renouveau*
- ❖ *des tâches à faire*

# *Stratégies d'adaptation*

## ❖ *S'occuper :*

- ❖ *de ses besoins affectifs*
- ❖ *de ses besoins physiques*
- ❖ *de ses besoins relationnels*
- ❖ *de son besoin de renouveau*
- ❖ *des tâches à faire*

# *Les côtés positifs de votre travail et de votre lieu de travail*

❖ Quels sont les côtés positifs?

# Résumé

- ▶ Éprouvez envers vos collègues la même compassion que celle que vous éprouvez envers les enfants que vous protégez.
- ▶ Éprouvez envers vous-même la même compassion que celle que vous éprouvez envers les enfants que vous protégez.