

Prenons soin de nous

La sollicitude est au cœur des soins. Tanja Ringgenberg, infirmière et coach, est convaincue que la manière de prendre soin de soi-même devrait figurer au programme des écoles. Voici quelques conseils pratiques.

Texte: Tanja Ringgenberg



Ne pas se préoccuper uniquement de la santé mentale de ses patients, mais aussi de la sienne: Tanja Ringgenberg sait comment faire.

J'ai appris beaucoup de choses passionnantes au cours de ma formation d'infirmière diplômée ES. Nous avons notamment passé beaucoup de temps à apprendre comment soutenir les patients en situation de crise. Comment renforcer leur résilience et favoriser leur santé mentale. Nous connaissons tous la célèbre citation de Liliane Juchli, pionnière suisse alémanique de l'enseignement des soins infirmiers (1933-2020), «Les soignants épuisés ne donnent pas de chaleur», et pourtant nous n'avons pas appris à prendre soin de nous-mêmes pendant la formation. Le dilemme commence dès l'école pri-

maire: au lieu d'apprendre comment bien traverser notre vie et nous préoccuper du bonheur, nous apprenons la longueur de l'Aar et la hauteur des montagnes suisses. Je ne veux en aucun cas dire que l'instruction des patients ou la géographie ne sont pas des sujets importants. Mais je voudrais aujourd'hui vous emmener, chères lectrices, chers lecteurs, dans un petit voyage vers l'avenir.

L'aspect personnel est souvent négligé

Nous savons que dans les années à venir, nous rencontrerons de plus en plus de situations de patients polymorbides.

Et si cela continue, le nombre de soignants n'y suffira pas. Nous sommes confrontés à de nouveaux défis sur le plan médical, infirmier et personnel. Alors que de nouveaux médicaments sont développés et que nous écrivons de nouveaux concepts de soins, l'aspect personnel est malheureusement souvent laissé de côté. Où en serons-nous donc dans quelques années si nous ne commençons pas dès maintenant à donner aux infirmières, dès leur formation, des compétences pour prendre soin d'elles-mêmes et gérer le stress? Où en sera notre profession si nous ne montrons pas aux jeunes la voie à suivre pour mieux gérer un quotidien professionnel parfois stressant?

Le chemin vers l'avenir

Je suis convaincue qu'il s'agit d'une base pour résoudre de nombreux défis dans le domaine des soins. Des infirmières qui ont de bonnes stratégies pour équilibrer leur vie professionnelle, qui connaissent des méthodes pour se déconnecter après le service et qui prennent soin d'elles: voilà l'avenir. Car elles peuvent ainsi exercer leur métier avec plaisir, elles sont innovantes et ont l'énergie de s'engager pour lui. Les écoles devraient donc intégrer de tels thèmes dans la formation. Par exemple, une matière pourrait s'intituler: «La pleine conscience dans la profession infirmière». Et là – oui, je sais, ça a l'air complètement fou – il ne s'agirait pas des patients, mais des soignants. Ceux-ci apprendraient à se reposer après le service, afin de ne pas se retrouver, une fois dans leur lit, à planifier leur prochaine garde. Ils apprendraient à prendre conscience de leur corps et à écouter ses signaux, et ne

seraient ainsi plus touchés par le présentisme, comme on appelle le phénomène de «se présenter au service malgré des symptômes de maladie».

Et imaginez qu'ils apprendraient à gérer le stress de manière précoce afin de prévenir les longs arrêts maladie dus à l'épuisement et au burn-out. Pour que tout cela ne reste pas qu'une vision utopique de l'avenir, j'invite instamment les lieux de formation à enseigner ces contenus. Et je voudrais également demander aux entreprises de former leurs collaborateurs sur ce thème.

Essayez donc ces exercices

A vous qui me lisez, je demande d'essayer les exercices suivants:

- Posez les mains au niveau du cœur. Le toucher apaise, vous le savez: vous posez si souvent intuitivement une main sur l'épaule d'un patient lorsqu'il perd espoir. Se toucher soi-même apporte également le calme. Donc, la prochaine fois que vous vous trouvez dans une situation stressante, posez votre main sur votre cœur. Sentez la chaleur de la main et inspirez et expirez profondément trois fois.
- Une promenade pour rentrer chez vous: la journée de travail qui vient de se terminer occupe vos pensées? Alors descendez du bus un arrêt plus tôt et rentrez à pied. Ou gardez votre voiture et allez vous promener en forêt pendant 20 minutes. Cela vous aidera vraiment!
- Pratique de la méditation: je recommande à chacune et chacun d'intégrer la méditation dans sa vie. Il suffit de prendre cinq à dix minutes par jour pour soi-même et d'écouter une méditation guidée. Vous en trouverez par exemple sur YouTube, mais vous pouvez aussi me contacter pour en savoir davantage.

www.swissnursingstudents.ch



En tant qu'étudiante ou étudiant en soins infirmiers, vous pouvez adhérer gratuitement à l'ASI et à Swiss Nursing Students (SNS).

L'auteure

Tania Ringgenberg Infirmière diplômée ES et coach
info@pflegecoaching.ch

CHRONIQUE

Des cours de yoga qui vivifient et rassemblent



Cindy Da Costa Tavares

30 ans, travaille en tant qu'infirmière au sein de la Ligue pulmonaire neuchâteloise. Elle est membre du comité de la section de l'ASI Neuchâtel-Jura.

Prendre soin de soi, pour mieux prendre soin des autres. Voilà une phrase que je trouve fondamentale dans la profession soignante. Nous passons nos jours et nuits à prendre soin des patients, au risque de nous oublier nous-mêmes. Certains penseront qu'il s'agit d'une tendance générationnelle, peut-être! Néanmoins, au vu de l'exode des professionnels de santé, de la perte de sens dans ce système de santé, voire dans la société, prendre soin de soi est finalement un facteur protecteur qui appartient à tout un chacun, lui permettant de tenir bon en période de turbulence.

Alors comment s'y prendre au quotidien quand on ne voit plus passer les heures, les jours, voire les semaines? Sensibilisée à ce sujet, j'ai eu l'occasion de bénéficier de nombreux cours de yoga au sein de mon comité local de l'ASI à Neuchâtel. Ces cours dispensés par notre secrétaire générale, infirmière et professeure de yoga ont été révélateurs de bien-être physique, mental et émotionnel. Comment? En intégrant des techniques de respiration profonde, de méditation et de relaxation permettant de réduire le stress et d'augmenter la concentration ainsi que la clarté mentale. De même, en améliorant la flexibilité ou encore en améliorant la posture en augmentant la conscience corporelle.

Alors pourquoi ne pas proposer aux soignants des cours de yoga? Par chance, les planètes étaient alignées: suite à une restructuration des locaux de la section de l'ASI à Neuchâtel, les cours devaient être repensés.

En contrepartie, au sein de la Ligue pulmonaire neuchâteloise où je travaille, il a été possible d'apporter l'idée en exposant les bienfaits de cette pratique. Disposant de locaux spécifiques, il a été possible d'intégrer les cours au sein de l'entreprise avec notre professeure de yoga de l'ASI. Cette offre est dédiée à l'ensemble des professionnels de mon entreprise ainsi qu'à tous les membres de l'ASI section Neuchâtel-Jura. Quelle belle réussite de poursuivre cette pratique, avec nos membres, tout en ouvrant l'offre aux collègues de la Ligue pulmonaire!



Tu te retrouves dans mes propos et souhaites discuter sur le sujet? Ecris-moi à tavarescindy@hotmail.com