



ATELIER INTERACTIF POUR LE MIEUX-ÊTRE DES SOIGNANTS

Diane Ouellet, agente de relations humaines

Journée de formation en oncologie sur la prévention

Prévenir quoi ?

DEVINETTES

EXPRESSIONS
COURANTES









CA TE FEND LE COEUR,
J'SUIS TROP TRISTE...











otolia

fotolia



otolia

fot

f

OBJECTIFS

- Se sensibiliser aux impacts personnels du travail en oncologie.
- Réfléchir sur la notion de compassion pour soi-même.
- Prendre soin de soi par des moyens à la disposition de tous.

QUESTIONNAIRE

1. Impacts personnels.
2. Compassion envers soi-même.

Nous connaissons habituellement beaucoup de choses sur le bien-être mais nous n'arrivons pas à les mettre en pratique.

Pourquoi ?

Peut-être que...

- Personne ne me l'a montré (éducation /enfance) – milieu rigide, fermé, pas de démonstrations affectives, le toucher devenu comme une sorte de menace pour notre équilibre.
- Je ne me sens pas important/e.
- Je considère que c'est une perte de temps.
- J'associe repos = paresse.
- Je pense que c'est égoïste.
- Je me sens coupable...

Peut-être que...

VALEURS TRANSMISES / INFLUENCES NÉGATIVES

L'important c'est le travail et la réussite sociale
ex. : « travailler ça fait pas mourir! »

CROYANCES BIEN ANCRÉES (souvent inconscientes)

Il ne faut pas perdre son temps,

« Le temps c'est de l'argent ».

« Je n'ai pas le droit de me faire plaisir ».

« Je ne mérite pas de dépenser pour cela ».

Attention!

- Lorsqu'il y a présence de symptômes soit au niveau physique, mental ou émotionnel



DÉSÉQUILIBRE.

- Il est impératif de faire quelque chose.



C'est le temps d'AGIR !

Parce que...

- Notre bien-être dépend de notre capacité à nous traiter avec DOUCEUR et BIENVEILLANCE.
- Prendre soin de soi, c'est la base du bien-être physique et émotionnel.
- On ne prend pas le temps, on a presque toujours une bonne excuse, oui mais...ou encore... « j'ai pas le temps ! »

Parce que...

- Il est essentiel de **s'autoriser** à prendre du temps pour soi, se faire plaisir, s'écouter et surmonter le sentiment de culpabilité.
- Prendre soin de soi peut conduire à mieux s'accepter et à mieux se traiter.
- Démarche de « petits pas » pour se réconcilier en douceur avec son corps, donc avec soi-même.

EXPÉRIMENTATION

À la découverte de votre équilibre

Colombe Bernier

« Prendre soin de soi »

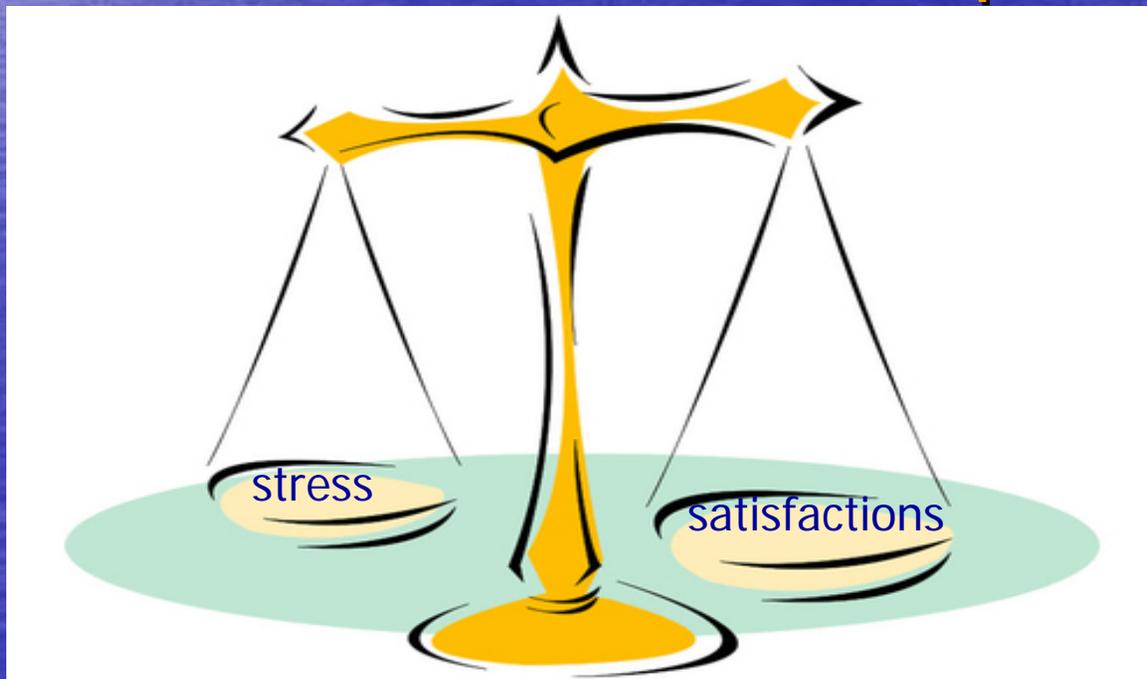
Pourquoi prendre soin de soi ?

- Pour rétablir l'équilibre entre ce que l'on donne et ce que l'on reçoit.
- Pour reprendre contact avec soi-même, se retrouver.
- Pour faire renaître en nous cette énergie si propice à la joie de vivre.

ÉQUATION DU MIEUX-ÊTRE

stress = satisfactions

PLUS on augmente les sources de satisfactions PLUS augmente la protection pour faire face au stress et l'épuisement



MOYENS ACCESSIBLES

Prendre contact avec la
nature











Bouger de n'importe quelle façon







S'occuper de notre corps









Happy Toast



*Natty Hedger
Hedger Farm
and Spa*

S'arrêter pour s'écouter







MÉDITER

- Définition :
- « une pratique terre-à-terre qui permet de maîtriser ses pensées et d'atteindre une certaine liberté d'esprit. »
 - Mathieu Ricard





AUGMENTER la « présence à soi »
dans nos activités de loisirs et de
tous les jours.









Gymnastique holistique



Se connecter à plus grand
que soi











Merci pour ce pain que tu nous donnes

ESPACE PERSONNEL DE DÉTENTE





RIRE



Soyez bon envers vous-même

- Apprenez à poser vos limites.
- Dire : **NON !**
- Diminuez le nombre de « Il faut ! », « Je dois ! »
Changer pour : « Je choisis de... »

Soyez bon envers vous-même

- Apprenez à accepter les échecs inévitables.

Dites vous : J'ai fait de mon mieux!

et félicitez-vous pour vos succès, même s'ils sont partiels.

- Soyez moins exigeant envers vous-même.

Soyez bon envers vous-même

- Lors de rencontres sociales, faites un effort pour parler de choses agréables, drôles, intéressantes. Le plus possible, évitez de parler de votre job!

Soyez bon envers vous-même

- Nourrissez votre cœur chaque jour en ressentant de la GRATITUDE pour ce qui vous entoure.
- Souriez! c'est contagieux et en plus, cela peut désarmer n'importe quel adversaire...

Parole d'un sage

On a demandé à un sage :

- Qu'est-ce qui vous surprend le plus dans l'humanité ?
- Il a répondu :
« Les hommes... Parce qu'ils perdent la santé pour accumuler de l'argent, ensuite ils perdent de l'argent pour retrouver la santé.

Et à penser anxieusement au futur, ils oublient le présent de telle sorte qu'ils finissent par vivre ni le présent, ni le futur. Ils vivent comme s'ils n'allaient jamais mourir... et meurent comme s'ils n'avaient jamais vécu.»

RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES

- L'usure de compassion – Johanne Lessard, Journée de formation en oncologie psychosociale et spirituelle – Québec mai 2009,
- Cœur, raison et action – Tous ensemble au service des soins palliatifs, 17^e congrès du Réseau des soins palliatifs, Sherbrooke mai 2007.
- 10 minutes pour soi – Françoise Réveillet, Édition Flammarion, Paris 2005,
- Le pouvoir du moment présent, Guide d'éveil spirituel, Eckhart Tolle, Ed. Ariane, 2000
- Mettre en pratique Le pouvoir du moment présent, Méditations et exercices, Eckhart Tolle, Ed. J'ai lu, 2001.
- Le soutien du personnel en oncologie, Séminaires en oncologie du CHUM, Montréal, mai 2011.