

### Burn-out et Toucher-massage

**Plus d'un soignant sur 4 est touché dans sa carrière professionnelle par le burn-out !**

Le burn-out ou syndrome d'épuisement professionnel est non seulement un épuisement physique mais aussi un épuisement psychique du soignant. Il est la conséquence de situations stressantes, qui n'ont pas pu être évitées ou même qui ont été étouffées ou niées. Les personnes les plus touchées sont les jeunes diplômés, plein d'idéaux, peu de congruence avec le contexte de soin, ou les "anciens" qui sont dans le même service depuis plus de 15 ans et qui ont perdu toute motivation.

Vous avez peut-être une personne dans votre service qui est atteinte du syndrome d'épuisement professionnel.

Comment repérer une personne en "burn-out" ?

Les signes les plus courants détectés sont les suivants :

- les perturbations du rythmes biologiques : "Tous les matins quand le réveil sonne, je sursaute,

je l'éteins et je me rendors. Impossible de me lever, je suis déjà fatiguée, pourtant, vers 2 heures du matin j'ai les yeux grand-ouverts, il m'arrive même de me lever et faire du ménage ou mes comptes. Le soir, je m'endors souvent dans le canapé en regardant les informations de 20 heures. Chaque matin, quand je pars travailler, je n'ai qu'une hâte, c'est d'aller me recoucher et rester sous ma couette. Je rêve qu'il n'y aura pas de malade et que je pourrais rentrer chez moi".

Catherine, Aide-Soignante en Pneumologie.

Ces propos, vous les entendez peut-être ? Mais lorsqu'ils deviennent réguliers, une des solutions est de prendre du recul et du repos.

- de la somatisation à la maladie : "j'en ai plein le dos, j'en ai par-dessus les bras, je suis sur les genoux, je fais des entorses sans raison " Propos tenus par nombreux d'entre-nous ! Ces petits maux que nous avons tendance à banaliser à côté des souffrances qu'ont nos patients ! bien à tort d'ailleurs ! Ils se manifestent pour nous permettre de prendre soin de nous. Ces petits incidents qui n'ont l'air de rien n'arrivent sûrement pas par hasard ! Il est donc important de prendre soin de soi pour mieux prendre soin des autres.

- les réactions d'adaptation :

"Tu ne me l'as pas dit . . . ", "de toute façon, cela ne sert à rien de dire quelque chose, on ne nous écoute pas", "à quoi bon lutter, ils meurent quand même !", "moi, maintenant, je fais le minimum . . ."

- Les personnes en état d'épuisement vont installer des mécanismes de défense ou stratégies d'adaptation qui vont leur permettre de vivre cette crise. C'est ainsi que nous trouvons différents comportements ou propos : l'hyperactivité, la rigidité au changement, le mensonge, la fuite . . .

La destruction de la personne : Dans de nombreux cas, la personne "burn-outée" se détruit à petit feu et va se trouver confrontée, si elle ne réagit pas, à de graves pathologies ou accidents fatals.

Mais que faire ?

Nous vous invitons à repérer les situations stressantes que vous rencontrez : "que faites vous déjà pour mieux les vivre ?" et "que pourriez vous faire ?"

Puis, nous vous proposons quelques questions pour vous aider à faire le point sur votre situation professionnelle. "Qu'est-ce qui est le plus important pour vous de réaliser, de satisfaire dans votre exercice professionnel ? "

"Comment s'affirmer dans son rôle professionnel, pour assurer le bon fonctionnement du service ? ", "quelles sont mes ressources et comment puis-je les installer à tous moments ?", "de quelle façon puis-je me détendre et à n'importe quel moment ?". Bien d'autres questions vont vous venir à l'esprit. N'hésitez pas à les noter !

Formatrice depuis plus de 10 ans auprès de soignants, je suis interpellée par l'état d'épuisement de certains soignants. J'ai l'impression qu'ils vivent leurs conditions de travail comme une fatalité, n'ayant plus la force de réagir. J'ai confiance ! Par des "petites choses", nous pouvons réagir et permettre aux soignants de se prémunir du syndrome d'épuisement professionnel.

Texte rédigé par Françoise Boissières, formatrice en gestion du stress et relation d'aide auprès des soignants, inspiré de son livre édité aux éditions Lamarre dans la collection "Pratiquer" intitulé : « les soignants face au stress », novembre 2002.

Ainsi, lisez ci-après le témoignage de Joël Savatofski, qui nous propose une pratique facile à pratiquer, lors des pratiques soignantes.

**En quoi la pratique du toucher-massage® peut-elle s'inscrire dans le cadre de la**

### prévention du "burn-out"?

Quand j'ai créé le concept du toucher-massage et l'encouragement pour les soignants de passer un peu de temps auprès des malades et de les toucher, cajoler, masser selon leur besoin du moment, j'ignorais les conséquences positives pour le soignant lui-même. Ce temps privilégié avec le malade et la méthode que je propose - agréable et aisée à pratiquer - allait devenir une véritable pause "re-créative" et "re-motivante" pour le soignant.

"Je prends ma demi-heure chaque fois que je peux en fin d'après - midi pour masser un ou deux de mes patients. Je demande qu'on ne me dérange pas. J'abandonne pour un temps les tâches administratives et le téléphone. Ça me ressource et . . . quel bonheur pour le malade" me confiait une cadre infirmière en gériatrie.

Aujourd'hui, alors que les tâches à l'hôpital sont particulièrement complexes, rudes, stressantes et plus encore que dans d'autres professions, le personnel a toujours du mal à s'accorder un peu de répit et à penser directement à lui, à se faire du bien, à se donner un peu de plaisir.

Quand le soignant est continuellement dérangé au cours de ses tâches quotidiennes, quand il ne peut "s'offrir" aucune pause en dehors de repas rapidement avalés, quand parfois la dépression le gagne à force d'impuissance à guérir, à soulager, et quand le surcroît, cela ne se passe pas bien au niveau de l'équipe, (non-dit, jalousie, peurs, hiérarchie . . . ), la pratique du toucher-massage (que ce soit avec les malades ou entre soignants) est sans doute l'un des meilleurs antidotes du stress ainsi généré. C'est pourquoi, j'ai développé l'idée de la "pause active" qui peu à peu fait école : un temps "toucher-massage" passé avec le malade qui permet, de se détacher des tâches routinières tout en s'occupant de façon privilégié du patient et au passage de s'offrir un temps- détente bienvenue.

L'étude que nous avons menée sur les 10 dernières années de pratique du toucher-massage montre de façon évidente que ce moment relationnel, très privilégié, est revalorisant et apporte énormément au soignant. Il donne un nouveau sens à son travail.

Quand aux massages-minutes que j'ai mis au point, spécialement conçus pour être pratiqués entre collègues, ils permettent bien évidemment de se détendre et d'éliminer en quelques instants, tensions, stress et cette pratique entre soignants est en outre un excellent entraînement aux gestes de détente. Mais j'insiste sur le fait que, en diminuant bon nombre d'inhibitions et de blocages, cette pratique contribue aussi à faire reculer l'agressivité et entraîne une communication plus authentique interpersonnel. Elle favorise la convivialité et

atténuée considérablement les conflits au sein de l'équipe.

La vulgarisation de cette pratique est un atout pour l'hôpital. Certains établissements l'ont bien compris et intègrent dorénavant cette démarche qualitative dans le quotidien.

- De quelle façon ?

Ces "pauses relax" sont animées par les soignants eux-mêmes (formés à cette méthode de bien-être, issus et détachés quelques heures par semaine de leur service) ou par des praticiens spécifiquement formés au "massage-minute".

Ici et là, des expériences se multiplient, des soignants mettent en place ces permanences, par exemple aux heures de repas, ouvertes à l'ensemble du personnel. Souvent je me rends moi-même pour encourager et donner un petit coup de main à ces généreuses initiatives.

C'est une belle avancée qui favorise de nouveaux rapports hiérarchiques et qui crée des liens entre toutes les forces vives de l'hôpital : aides-soignants, infirmiers, médecins, chirurgiens, agents de service hospitalier, kinés, psychologues, secrétaires, cuisiniers, etc. . . .

Si les machines à café font maintenant bien partie des meubles de chaque établissement, et si la pause-café est dorénavant parfaitement institutionnalisée, la "pause-massage"® (qu'elle soit avec le malade ou entre soignants), quand à elle, va progressivement s'imposer comme une des alternatives possibles aux problèmes du stress et du burn-out du personnel hospitalier, mais aussi comme créatrice de liens conviviaux. Tout le monde y gagnera !

C'est dans cette démarche que nous sommes décidés à avancer aujourd'hui.

En tout cas, pour tous les acteurs du soin, certains obscurs ou oubliés, ces "pauses-relax" seront un cadeau plus que mérité, un juste retour des choses.

Texte rédigé par Joël Savatofski

Fondateur - Directeur de l'Ecole Européenne du Toucher-Massage, ex-Kinésithérapeute, Formateur, auteur de nombreux ouvrages sur le sujet.

Texte-interview, réalisé pour le bulletin trimestriel de la FNAAS, (Fédération Nationale des Associations d'Aides Soignants(es) paru en Septembre 2003