



Onzièmes assises nationales des associations d'aides-soignants

## L'hôpital, un excellent milieu d'étude du stress

15.06.04 - 15:48 - HOSPIMEDIA

Les 10 et 11 juin, se sont déroulées au centre des congrès d'Angers, les onzièmes Assises nationales des associations d'aides-soignants autour de l'épuisement professionnel ou « burn out ». Joël Savatofski, fondateur de l'école de toucher-massage et Françoise Boissières, infirmière, auteur de l'ouvrage *Les soignants face au stress*, ont enseigné, durant ces deux journées, des techniques simples afin de populariser la décontraction et le relâchement à l'hôpital.

Plus d'un quart des soignants seraient touchés par le « burn out » ou épuisement professionnel selon Joël Savatofski. Cet ancien kinésithérapeute a profité des onzièmes assises nationales des associations d'aides-soignants pour réaffirmer la « *nécessité pour les personnels soignants de prendre soin de soi pour mieux prendre soin des autres* ». Déjà célèbre pour ses « pauses relax » sur les aires d'autoroutes, ce diplômé en psychologie et en sciences de l'éducation œuvre depuis quinze ans pour la popularisation du massage, dans tous les lieux, toutes les situations. Il a donc trouvé un public tout acquis à sa cause avec les aides-soignants. Infirmière et formatrice consultante en gestion du stress des soignants, Françoise Boissières s'est davantage attelée aux conférences et tables rondes autour du stress de l'aide soignant ainsi qu'au rôle de l'institution face au stress, l'aide soignant au cœur de la relation soignant-soigné mais aussi la place de l'humour, l'esprit d'équipe. Le binôme a également animé des ateliers aussi divers que des exercices de détente, auto-massages, notion d'ergonomie pratique, massages minutes entre collègues, pratiques du toucher massage, etc.

### Faire passer le message du massage

Ces deux journées ont donc contribué à apporter aux personnels soignants des outils pratiques afin de repérer des stratégies entraînant le « burn out », les manières de s'en protéger et de se « remotiver » dans la pratique professionnelle. Des conférences le matin et des ateliers pratiques l'après-midi, voilà la bonne méthode pour faire passer le message du massage. L'hôpital constitue un milieu privilégié pour les méthodes de Joël Savatofski. Face au mal-être du personnel soignant, il propose des techniques de relâchement, un travail sur l'expiration, toujours dans un rythme lent et régulier. Il présente également une forme de relation réciproque où le soignant, en pratiquant un massage sur le patient, se détend lui-même. Il a ainsi développé les « *pauses massages* » dans les hôpitaux et les « *permanences massage* ». Le but reste de vulgariser son activité afin de la banaliser dans les usages.

### Gérer l'émotionnel et la hiérarchie

La relaxation s'inscrit donc dans un contexte global de reprise de confiance en soi. Gagner en confiance, gérer le stress et développer l'écoute, voilà les points sur lesquels s'est attardée Françoise Boissières. Dans le même registre, Joël Savatofski déplore que « *ce n'est pas le malade qui épuise, ce sont les institutions* ». Les hôpitaux qui ont insuffisamment développé leur communication interne se trouvent ici stigmatisés. L'infirmière tient des propos plus modérés en mettant en évidence le défaut de communication entre les aides-soignant(e)s et le reste du personnel. « *Les soignants s'épuisent seuls* » remarque-t-elle. Françoise Boissières relève ainsi un déficit de reconnaissance qu'ils cultivent sans le vouloir parce qu'ils « ne savent pas dire non ». « *Que faites-vous pour être reconnus ?* » insiste-t-elle auprès des aides-soignants. Tout son travail réside alors à leur faire admettre qu'ils ont des possibilités, que ce sont « *des personnes importantes* ». Elle rappelle également qu'auparavant, « *les soignants étaient des religieux dont la vie entière était consacrée aux autres* ». Aujourd'hui, les soignants en général et les aides-soignants en particuliers doivent savoir qu'ils ne pourront bien prendre soin des autres que s'ils prennent soin d'eux. Si les personnels soignants en ont conscience, Françoise Boissières et Joël Savatofski ont d'ores et déjà gagné leur pari.

Renaud Paput