

Edito



Dans l'imagerie populaire des métiers liés de la santé, les soignants sont des professionnels de courage et d'abnégation ; d'autant plus s'ils travaillent dans des établissements de soins collectifs comme les hôpitaux ou les EHPAD.

Le soignant doit être efficace, chaleureux, rassurant et sans émotion apparente.

Pourtant, les émotions font partie de l'exercice professionnel du soignant qui, chaque jour, est confronté aux angoisses des malades et de leurs proches, au stress du rythme intense de travail, aux préoccupations administratives et organisationnelles...

C'est un long apprentissage et une pratique au quotidien que de savoir gérer la bonne distance avec empathie et professionnalisme.

Cela commence dès l'entrée en formation comme vous allez pouvoir le lire dans ce numéro.

Nicolas MÉREAU
Chargé des affaires générales

Les émotions en photo



Maéva, étudiante infirmière en 3^e année, en stage à Zanzibar, a réalisé un accouchement avec l'aide d'une sage-femme. Un visage aux émotions palpables...

ACTUS DE L'IFITS

Le formateur face aux émotions : quel rôle ?

Sylvie Hazebroucq a créé une « infirmerie à émotions », un espace dédié aux enfants de 4 à 12 ans ayant pour objectif non pas de les soigner de leurs émotions mais de leur apprendre à les identifier et à les transformer en activité ou en création. Cet espace expérimenté dans une école élémentaire de St Ouen est décoré de « tapis de la colère », « d'écharpes à chagrin » ou de « jardin à rêver », des choses adaptées à leur âge. La gestion émotionnelle expérimentée et acquise durant l'enfance laisse des traces et continue de teinter certaines de nos réponses à l'âge adulte, y compris lors de situations relationnelles professionnelles, familiales ou pédagogiques. En pédagogie, les émotions jouent un rôle, notamment sur la mémoire de travail, en la rendant plus performante ou en l'inhibant.

Les professions de santé sont régies par des décrets de compétences parmi lesquelles on retrouve une compétence relationnelle ou communicationnelle mais rien sur une compétence émotionnelle. Pourtant durant les études en santé, de nombreuses situations mettent en jeu les émotions, comme nous le montrent les témoignages qui évoquent les stages. En IFSI, il y a des entretiens de retour de stage, lieux privilégiés de l'expression du vécu expérimental qui peut être éprouvant, surtout émotionnellement, mais les émotions s'expriment aussi en d'autres lieux. Que ce soit en travaux dirigés (TD), en apprentissage par simulation (APS) ou en cours magistral (CM),

selon les thèmes, l'émotion est là. Le formateur, souvent seul, doit faire face aux émotions qui se tapissent en embuscade là où on ne les attend pas toujours. Il doit avoir un rôle de facilitateur dans cet espace d'enseignement. Son rôle étant, au-delà de la construction du savoir et des compétences, d'accompagner l'apprenant vers l'autonomie et l'émancipation qui passent chacune par une meilleure connaissance de soi. Ce n'est qu'en fonction de son propre parcours, de sa propre compétence émotionnelle, développée bon gré mal gré, que le formateur doit être en mesure d'opposer l'attitude qui convient. Être prêt à entendre, à accueillir les émotions, sans jamais basculer dans le thérapeutique ; tout en sachant orienter vers davantage d'aide ou de soins lorsque c'est nécessaire. A Théodore Simon, l'équipe pédagogique accorde une place importante aux émotions. Elle se place dans un processus d'auto-évaluation en apportant une attention particulière aux débriefings lors des séances d'APS, en laissant une large place aux ateliers de bien-être dont les thèmes sont variés, en donnant la parole aux étudiants pour les exprimer comme ici ; et d'autres espaces encore que vous expérimentez au quotidien. Il est peut-être temps d'envisager une réponse collective voire nationale et de l'organiser. L'analyse, après la sortie de cette crise sanitaire, avec ce qu'elle comporte d'horreur, de douleur, de peur et ce qu'elle suscite d'impuissance, d'incompréhension et de colère, le permettra peut-être.

LES ÉMOTIONS DES ETUDIANTS ET ELEVES

Comprendre...

Emotion : « expression verbale ou physique réactive, involontaire ou non, d'une personne affectée par la joie, la douleur, la colère, le chagrin, la perte. » (Paillard, 2016). Selon Michel Minder (1997), l'émotion « est un état psychologique ayant un caractère de choc, se manifestant brusquement, comportant une phase de tension et une phase de détente. Les réactions de joie et de colère, d'angoisse et de peur, par exemple, peuvent être considérées comme des illustrations de l'émotion ». Pour F. Lelord et C. André, l'émotion est une « réaction soudaine de tout notre organisme, (notre esprit) et comportementale (nos actions) ». Pour G. Thines et A. Lempereur, l'émotion est parfois considérée comme synonyme d'affect, de sentiment, ou encore comme un type de motivation, déclenchant de l'extérieur un ensemble de réactions organiques observables chez l'homme.

Selon Damasio, les émotions primaires sont de trois types :

- Universelles (bonheur, tristesse, peur, colère, surprise, dégoût)

- Sociales (embarras, culpabilité, orgueil)

- D'arrière-plan (calme bien-être, malaise, tension)

Pour Sander (2009), l'émotion est un processus rapide focalisé sur un événement et constitué de 2 étapes : un mécanisme de déclenchement basé sur la pertinence qui façonne une réponse émotionnelle multiple (i.e., tendance à l'action, réaction autonome, expression et sentiment).

Les émotions influencent nos comportements et nos perceptions. Elles jouent un rôle clé dans tout processus d'apprentissage en agissant sur la capacité de mémorisation de l'apprenant, sur son attention et sa façon de s'approprier l'information.

Mes émotions et moi

Avoir une bonne gestion de nos émotions au quotidien nécessite l'apprentissage d'un processus qui doit devenir une habitude automatique. Tout comme les gestes de premiers secours, s'équiper d'un petit processus s'avère précieux dans certaines situations déstabilisantes pour soi.

C'est ce qui m'a fait défaut lors de mon dernier stage du semestre 5 en pédopsychiatrie. En écoutant « l'incompréhensible » aux sujets des enfants, j'ai ressenti un déséquilibre intérieur qui m'a mis en situation de vulnérabilité.

Cet événement m'a obligé à rechercher des outils pour passer ce cap. Dans un premier temps je me suis confiée à quelques membres de l'équipe pluridisciplinaire. Un des psychologues du CMP (Centre Médico-Psychologique) m'a réconforté dans le sens « il est normal que ces propos t'aient affectée, c'est le contraire qui aurait été inquiétant ». Puis, lors de la réunion « retour de stage » organisée par nos référents pédagogiques respectifs, j'ai également abordé ce sujet. En parler en groupe a eu un effet thérapeutique.

Sans avoir trouvé « la recette miracle », j'ai identifié une petite méthode qui fonctionne pour moi et que je m'approprie un peu plus chaque jour.

Tout d'abord, j'essaie d'identifier l'émotion qui s'exprime (c'est-à-dire

ce que je ressens).

Les neurosciences éclairent sur l'utilité de nos émotions innées et naturelles. Les quatre plus connues étant la joie, la colère, la tristesse et la peur. Ces émotions ont chacune leur utilité et nous démarrons dans la vie en étant bien équipés car l'émotion est un véritable mécanisme de traitement de l'information extrêmement rapide, implanté en nous en vue d'assurer notre survie.

De ce point de vue, une vidéo de Fabrice de Boni et Axel Lattuada sur leur chaîne YouTube : « Et tout le monde s'en fout » intitulée « Les émotions » est très éclairante de façon simple, scientifique et drôle ! Par ailleurs, il y a un prérequis pour se sortir de la panique, peur... : **la cohérence cardiaque**. Retenir que la respiration nous « ramène » au calme, à la prise de recul en expirant lentement.

David Servan-Schreiber a fait connaître cet outil aussi simple que précieux. Il existe une application gratuite et téléchargeable :

« **Respi Relax+** ».



Application RespiRelax+

Depuis sa création en 2012, cette application vous permet de retrouver calme et détente en quelques minutes seulement.

L'émotion est donc une réaction passagère, qui ne dure pas plus d'une dizaine de minutes pour les cas les plus intenses.

La seconde étape est de comprendre les causes de mes émotions, d'écouter les émotions et de les exprimer.

La troisième étape permet d'identifier mes besoins dans la situation qui se déroule.

En identifiant ces besoins, je peux réguler mes émotions, j'ai compris qu'il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises émotions. Elles ont toutes leur utilité. Elles nous éclairent sur nos besoins (fondamentaux) non satisfaits.

Progressivement, à force de pratique, d'entraînement, de réussites et d'échecs... Ce processus développe ma capacité à ÉCOUTER : à m'écouter et à écouter l'autre.

Nadia Amiar

*Étudiante infirmière
3^e année*

https://www.youtube.com/watch?v=_DakE-vdZWLk

<https://www.ifemdr.fr/coherence-cardiaque/res-sources-coherence-cardiaque/>

Mes émotions personnelles

« Tout est nouveau pour moi car à la base je suis diplômée d'un BTS en Réseau Informatique et Télécommunication.

J'ai un handicap, j'ai des problèmes auditifs, et souvent mon entourage en fait un sujet de moquerie ou certains pensent que je refuse d'écouter, du coup ça me fait peur d'affronter le monde du travail.

Ma première expérience en stage, j'arrive dans le service 30 minutes avant... Personnel sympathique, on m'explique tout ce que je dois savoir, certaines aides-soignantes le font de façon douce, et d'autres en haussant le ton parce que j'ai du mal à comprendre leurs explications et pour certaines, avec leurs accents créoles, je m'y perdais.

Une aide-soignante me dit clairement que je suis nulle et que ma collègue stagiaire est meilleure que moi. Je ne lui en veux pas mais je suis frustrée par les dires de la soignante. J'ai même peur de lui demander de l'aide et j'appréhende tous les jours d'aller en stage. De caractère calme, je prends sur moi toutes leurs humiliations :

« Tu es lente, nous ne sommes pas copines, tu transpires trop donc tu dois sentir mauvais, etc. ». Quand j'éprouve l'envie de craquer face à cela je prétexte d'aller aux toilettes puis je pleure un gros coup avant de reprendre le travail.

Ce qui me motive ce sont les patientes. Elles me font savoir tous les jours qu'elles sont heureuses de m'avoir à leurs côtés par la douceur de mes gestes et mon sourire. Il s'est créé un lien fort entre nous.

Ce jour-là, un patient vomissait et je l'ai aidé à faire sa toilette, on a rigolé, il m'a parlé de sa femme qui viendrait le voir dans l'après-midi, il m'a raconté comment ils se sont rencontrés et à quel point il l'aime. Je l'écoute patiemment, toute heureuse pour lui et il me dit être content de moi et de ma façon de travailler. Deux heures plus tard, j'apprends son décès, je suis envahie par la tristesse, le dégoût, je pleure... Ce jour là, je venais de comprendre la dure réalité du quotidien des malades.»

**Mariam Samassi
Diarrassouba**

Élève AS - Promo 19/20

Partagée entre l'euphorie de la rentrée, les moments de stress pendant les périodes de partiels, les appréhensions des stages ou encore les difficultés du quotidien, la gestion des émotions pour un étudiant peut être très compliquée. De plus, l'enchaînement rapide entre ces diverses expériences, peut donner l'impression d'un « trop-plein ». Le risque de prendre des décisions importantes mais

pas forcément réfléchies est donc omniprésent, par exemple : l'arrêt définitif de la formation. Lorsque les vécus émotionnels passés, émanant de nos expériences personnelles et/ou professionnelles, prennent le relais sur une situation vécue, la gestion des émotions peut être alors plus efficace. On arrive à prendre plus de recul, analyser la scène et mieux réfléchir malgré la surcharge émotionnelle.

EMOTIONS

SELON LES RECHERCHES DE PAUL EKMAN
 PSYCHOLOGUE AMÉRICAIN, NE EN 1934
 PIONNIER DANS L'ÉTUDE DES ÉMOTIONS ET
 DES MÉCANISMES DES EXPRESSIONS

6 ÉMOTIONS PRIMAIRES

- Biologiquement préprogrammées
- De courte durée
- Expressions faciales distinctes
- Innées
- Expressions universelles



JOIE



COLERE



PEUR



TRISTESSE



SURPRISE



DEGOUT

ÉMOTIONS SECONDAIRES

ÉMOTIONS INFLUENCÉES PAR LE
CONTEXTE SOCIAL
PLUS COMPLEXES

- Résultent d'un apprentissage
- Apparaissent plus tard
- Pas d'expression faciale spécifique
- Perception de soi comme entité
- Impliquent un processus cognitif (Évaluation de soi, comparaison sociale, etc.)

Culpabilité

Embarras

Mépris

Complaisance

Enthousiasme

Fierté

Plaisir

Satisfaction

Honte



Ces trois années d'études ont été extrêmement formatrices. Elles nous ont fait évoluer en maturité, gagner en confiance, voire même changer notre vision du rôle infirmier. Etant donné les différentes difficultés de terrain et l'exposition permanente que nous avons à la souffrance humaine, je pense que ces trois années ne peuvent qu'être bénéfiques pour continuer notre construction professionnelle.

En somme, pouvoir gérer ses propres émotions est une réelle compétence ! Notre future profession nous demande de prendre en soin l'Autre. Cela demande un minimum d'écoute, d'observation et de compréhension. Mais comment le faire lorsque nous n'arrivons pas à nous écouter nous-mêmes?

Erika Lorion
Étudiante infirmière
3^è année

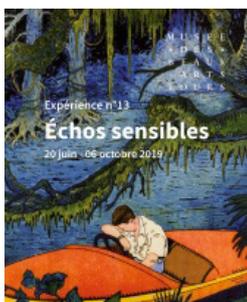
ZOOM SUR...

Les astuces des formateurs...

- Utilisation de l'humour pour désamorcer la tension
- Une respiration lente avec des grandes inspirations et des longues expirations
- La position corporelle (pédagogie) : debout avec les jambes un peu écartées, bien ancrées dans le sol
- Le partage des émotions avec une collègue, entre ESI...
- Par rapport au stress dans une situation de soins, lors des MSP : je conseillais à l'étudiant de se focaliser sur le patient, lui donner toute son attention
- Pour un soin « stressant » comme l'ablation d'un redon : je lui conseillais de travailler la respiration en montrant au patient comment faire, ce qui servait aussi à l'étudiant
- Pensez à un endroit que l'on aime et s'y projeter... Cela marche aussi pour les personnes avec qui nous avons envie d'être et qui nous rassurent
- La notion de confiance en soi !
- Mécanisme conscient de coping

Point culture

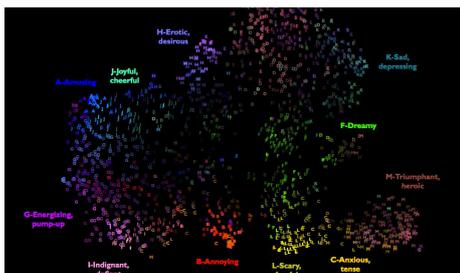
Exposition virtuelle : Échos sensibles



«Sous le titre Échos sensibles, l'exposition illustre différentes manières de mettre en scène et de provoquer des émotions, selon les artistes et les cultures, au travers de rapprochements formels et symboliques. Décalage et distance sont au cœur de la problématique. Les émotions sont ainsi envisagées sous divers facettes : représentation, transmission et réception. Si les gestes, les postures et les compositions peuvent se faire écho, la manière de les lire peut aussi être très différente selon l'époque.»

A consulter sur : <https://webmuseo.com/ws/mbat/app/collection/expo/3>

Carte interactive musicale liée aux émotions



«Selon une étude scientifique menée par des chercheurs de l'Université de Berkeley aux États-Unis, la musique serait capable de déclencher au moins 13 émotions différentes chez ses auditeurs. Réalisées auprès de 2 500 individus, les recherches ont permis d'élaborer une carte interactive associant des samples de musique à une émotion.»

A consulter sur : <https://www.traxmag.com/carte-interactive-emotions-musique-etude/>

Outils

L'infirmierie à émotions



A consulter sur : <http://www.infirmierie-a-emotions.com>

«L'Infirmierie à émotions est un concept unique et original, proposant des supports d'expression, du matériel, des méthodes simples et accessibles à tous, dont l'objectif est de permettre d'établir une autonomie émotionnelle d'urgence, c'est à dire des gestes et des idées pour ne pas se laisser déborder.»

Les livres au centre de doc

Bibliographie	
CES EMOTIONS QUI NOUS DIRIGENT Bernard Anselem Editions Alpen, 2016	
EMOTIONS ET APPRENTISSAGES Long Pham Quang L'Harmattan, 2017	
LA PLACE DES EMOTIONS LORS DU SOIN Emmanuel Guillemot Editions universitaires européennes, 2010	
LES EMOTIONS Robert Dantzer PUF, 2002	
LE TRAVAIL EMOTIONNEL DES SOIGNANTS A L'HOPITAL Catherine Mercadier Seli Arslan, 2017	
ETRE UN SOIGNANT HEUREUX Claudine Carillo Elsevier Masson, 2015	
LES EMOTIONS AU TRAVAIL Aurélije Jeanter CNRS Editions, 2018	
LA FACE CACHEE DES EMOTIONS Sylvie Berthoz Le Pommier Editions, 2011	

Conférence

