

Capsule Branchés Santé

Mardi le 26 mai 2020



Dans la situation actuelle, l'entraide et la reconnaissance sont de mises pour se soutenir et trouver du réconfort les uns auprès des autres. Nous tenons à vous remercier pour les suggestions de capsules que vous nous faites régulièrement. Cette semaine, nous vous invitons à consulter les capsules COVID-19 | La série qui fait du bien, réalisées par les professionnels du CIUSSS de l'Est-de-l'Île-de-Montréal. La thématique de la compassion du soignant nous a particulièrement interpellés, car elle est le facteur de protection le plus puissant contre l'impuissance que peuvent ressentir les soignants, selon Martine Vaillancourt, ergothérapeute et psychothérapeute au CISSS. Il est possible de mettre en pratique cette notion dans la vie de tous les jours pour prendre soin d'un enfant ou d'un proche.

Lorsque nous sommes en contact avec un usager ou un proche très souffrant, il est fort possible d'entrer en résonance avec l'émotion de détresse de celui-ci. Une contagion émotionnelle se produit alors, nous amenant à ressentir une détresse nommée détresse empathique. Celle-ci active notre système de défense qui nous pousse à vouloir retirer la souffrance ressentie. Lorsque nous sommes dans cet état, nous devenons constamment à la recherche de solutions, plutôt que d'être à l'écoute de l'autre et de notre ressenti. Cette impuissance peut devenir un cul-de-sac où on se coupe de nos émotions. Nous vous suggérons d'utiliser l'outil du [baromètre intérieur](#) fourni par le programme d'aide aux médecins du Québec. (PAMQ)

Heureusement, l'être humain possède un système de défense mais aussi un système de soin et d'affiliation. Ce système nous permet d'entourer la détresse de notre usager ou de notre proche de bienveillance et de compassion. Ce sont d'autres zones cérébrales qui sont ainsi activées, nous faisant ressentir une force tranquille, proche du bien-être. Nous aurons un impact positif envers l'autre par des gestes tels que lui tenir la main, lui parler d'une voix douce, lui mettre de la musique qu'il aime; en le réconfortant.

NOUVEAU ! Nous avons réuni l'expertise de différents professionnels afin de mettre en place une [clinique virtuelle Branchés santé](#), (clinique réservée aux employés du CISSS des Laurentides)

vous permettant d'obtenir du soutien, dont les services des intervenants en soins spirituels. Ils peuvent vous accompagner en période difficile ou de transition (deuil, perte de sens, perte de repères, adaptation etc.) en vous aidant à vous reconnecter à vos ressources intérieures.

Votre équipe Branchés santé