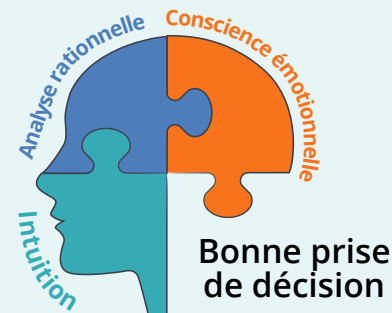


LA PRISE DE DÉCISION : Utiliser l'approche F.A.C.T.S. pour l'épreuve de réalité



Lorsque vous dispensez des soins palliatifs à domicile, vous êtes souvent confronté à des situations très stressantes et devez faire face à des réactions émotionnelles fortes. L'utilisation de l'intelligence émotionnelle (IE) dans vos décisions peut améliorer les soins aux patients, renforcer l'estime de soi et fournir une approche holistique des soins.

L'approche F.A.C.T.S. de l'épreuve de réalité

L'épreuve de réalité est essentielle à la prise de décision, à la résolution de problèmes et au maintien des relations. Elle vous permet de faire la différence entre ce que vous pensez être vrai et ce qui est vérifiable. L'épreuve de réalité consiste à rester objectif en voyant les choses telles qu'elles sont réellement. Il s'agit de reconnaître quand les émotions ou les préjugés personnels peuvent faire obstacle à l'objectivité. L'approche F.A.C.T.S. offre un cadre simple pour améliorer vos habiletés en matière d'épreuve de réalité.

F	Faites face à vos hypothèses	Reconnaître et prendre conscience de ses propres croyances et préjugés. Rappel : Quelles sont les hypothèses que je fais à propos de cette situation ?
A	Évaluer les preuves	Évaluez les faits et recherchez des informations objectives pour vérifier ou remettre en question vos préjugés. Rappel : Quelles sont les preuves qui confirment ou contredisent mes hypothèses ?
C	Prendre en compte les différentes perspectives	Explorez différents points de vue et réfléchissez à la manière dont ils influencent votre compréhension de la situation. Rappel : Comment d'autres personnes pourraient-elles voir cette situation différemment ?
T	Testez vos hypothèses	Mettez vos croyances ou vos préjugés à l'épreuve en demandant une rétroaction. Rappel : Quelles rétroactions puis-je solliciter pour remettre en question mon point de vue ?
S	Rester ouvert d'esprit	Soyez ouvert à de nouvelles informations et prêt à modifier votre point de vue. Rappel : Suis-je prêt à changer d'avis sur la base de nouveaux éléments

L'utilisation de l'approche F.A.C.T.S. peut vous aider à vous assurer que vos décisions sont fondées sur des informations objectives et une compréhension claire de la situation, ce qui contribue en fin de compte au confort et à la qualité de vie du patient.

Lorsque vous prenez des décisions partagées, vous devez :

- Être attentif et conscient de soi émotionnelle :** Faites un effort conscient pour vous engager dans le moment présent. Reconnaissez vos pensées, vos émotions et vos sensations physiques, ainsi que votre environnement, sans réagir hâtivement.
- Faites preuve d'écoute active :** Prêtez attention aux signaux verbaux et non verbaux des patients et de leurs familles.
- Rassurer les patients et les proches aidants :** Il n'y a pas de "meilleur" choix - le choix est celui qui leur convient.