

Empathie et mise en perspective



L'empathie vous permet de comprendre et de partager les sentiments et les perspectives des patients et de leurs familles dans les moments les plus vulnérables.

Pour améliorer vos aptitudes à l'empathie, il est bénéfique de pratiquer la mise en perspective. La mise en perspective des émotions permet de transformer des sentiments intenses et accablants en sentiments plus positifs et plus faciles à gérer. En pratiquant la mise en perspective, vous faites preuve d'empathie et vous aidez les personnes et leurs familles à gérer les émotions fortes au cours de leur parcours de soins palliatifs, y compris pendant les derniers jours et les dernières heures de la vie d'un patient.

Attrapez-le, vérifiez-le, changez-le

Ces trois étapes simples vous aideront à reconnaître, évaluer et mettre en perspective les émotions afin d'apporter un soutien empathique aux patients et à leurs familles :

- 1. ATTRAPEZ-LE :** Soyez conscient des émotions intenses exprimées par les patients et leurs familles, ainsi que de vos propres émotions. Reconnaître ces indices émotionnels est la première étape pour y répondre de manière appropriée.
- 2. VÉRIFIEZ-LE :** Examinez les raisons, l'intensité et l'impact des émotions. Cette étape vous aide à déterminer la meilleure réponse et le meilleur soutien à apporter au patient et à sa famille.
- 3. CHANGEZ-LE :** aidez les patients et les familles à reconnaître leurs émotions et à les considérer sous un angle différent. S'ils éprouvent des intenses, aidez-les à les gérer et à en comprendre les raisons. La mise en perspective des émotions vers des sentiments plus positifs et porteurs d'espoir contribue à améliorer leur état d'esprit.

Lorsque vous utilisez l'approche « Attrapez-la, vérifiez-la, changez-la », il est important de reconnaître l'intensité des émotions que vous essayez de recadrer. Bien qu'il n'y ait que quatre émotions principales - la joie, la tristesse, la colère et la peur - les gens ressentent une gamme d'intensités pour chaque émotion principale, ce qui peut avoir un impact sur leurs pensées et leurs actions.

Le tableau ci-dessous donne des exemples de la gamme d'intensité émotionnelle et des déclarations que vous pouvez utiliser pour aider à mettre en perspective les émotions.

Emotion de base	Faible intensité	Intensité modérée	Intensité élevée
Heureux Les moyens de réagir...	Satisfait « Je suis content que tu te sentes bien. Profitons de ce moment. »	Enjoué « C'est agréable de vous voir de bonne humeur. Comment s'est passée ta journée ? »	Ecstatique « C'est super de te voir si heureuse. Qu'est-ce qui te fait sentir comme ça ? »
Triste Les moyens de réagir...	Malheureux « Je vois que vous avez le moral dans les chaussettes. Voulez-vous parler ou simplement vous asseoir ensemble ? »	Détresse « C'est normal d'être contrarié. Qu'est-ce qui contrarie ? »	Tristesse « Il est normal de se sentir très triste. Voudrais-tu en parler et voir si quelque chose pourrait t'aider ? »
Peur Les moyens de réagir...	Anxieux « Tu as l'air inquiet. Voulez-vous parler de ce qui vous préoccupe ? »	Effrayé « Il est naturel d'avoir peur. Comment faites-vous face à ces sentiments ? »	Terrifié « Je vois que vous avez vraiment peur. Respirez profondément et dites-moi ce qui fait peur »
En colère Les moyens de réagir...	Agacé « Vous avez l'air contrarié. Qu'est-ce qui tracasse ? »	Frustré « J'ai remarqué que vous aviez l'air frustré. Parlez de ce qui se passe ? »	Furieux « Je vois que vous êtes très en colère. Qu'est-ce qui te fait ressentir cela ? »