

# L'AUTOSURVEILLANCE : Naviguer dans votre « rivière du bien-être »



**Imaginez une rivière dans votre esprit : le chaos tourbillonne sur une rive, marquée par des émotions débordantes et le désordre, tandis que l'apathie définit l'autre rive, caractérisée par l'engourdissement et l'inflexibilité. Votre mission ? Naviguer au centre de la rivière en trouvant un équilibre émotionnel dans votre travail et votre vie quotidienne.**

La « rivière du bien-être » du Dr Daniel Siegel est une stratégie efficace pour préserver votre bien-être mental, crucial pour gérer le stress et lutter contre l'usure de compassion. Cette stratégie souligne l'importance de la pleine conscience, de la régulation émotionnelle et des connexions intégrales entre l'esprit, le cerveau et les relations dans la vie quotidienne le maintien de la santé mentale. Étant donné la nature rapide de l'environnement des soins de santé, où les pressions externes et les conflits internes peuvent facilement perturber l'équilibre mental, cette approche apparaît comme un outil vital pour l'autogestion de la santé.

## Conseils pour naviguer sur votre « rivière du bien-être »

- Restez conscient et ouvert : Reconnaissez et comprenez pleinement vos émotions.
- Pratiquez l'intelligence émotionnelle : Apprenez des techniques pour réguler vos sentiments et ceux de votre entourage.
- Essayez d'utiliser le modèle **S.H.I.F.T.** pour changer votre perspective et retrouver votre équilibre :

**S**–Rechercher d'autres points de vue : Recherchez des points de vue différents en lisant, en discutant et en explorant de nouvelles idées. Cela vous permettra d'élargir votre et vous donner des idées nouvelles sur des situations difficiles.

**H**–Exploiter la gratitude : Appréciez les aspects positifs de votre vie et la façon dont vous avez contribué au bien-être des autres. Cet acte peut réorienter votre La perspective de l'optimisme et du bonheur a un impact sur le bien-être.

**I**–Identifier les croyances limitantes : Reconnaissez et remettez en question les hypothèses négatives qui vous freinent. Validez leur exactitude et repoussez-les avec des preuves.

**F**–Se concentrer sur le présent : Adoptez la pleine conscience pour vous ancrer fermement dans le moment présent. Cette conscience émotionnelle vous aide à naviguer entre les pensées et les sans se laisser submerger par les sentiments.

**T**–Mémoriser les succès passés : Réfléchissez à vos réalisations pour renforcer votre estime de soi et vous souvenir de vos capacités, en pilotant votre état d'esprit. vers la croissance et le potentiel

Consultez le tableau simple au verso pour apprendre comment vous pouvez facilement S.H.I.F.T. votre perspective lorsque vous faites face à différentes situations de soins et gérer vos déclencheurs émotionnels.

### Le saviez-vous

#### Burnout vs usure de compassion—un aperçu rapide

Saviez-vous que vous pouviez vivre différemment l'épuisement professionnel et l'usure de compassion ? L'épuisement professionnel s'installe progressivement, vous épuisant émotionnellement et vous donnant l'impression d'être détaché et cynique en raison du stress permanent et du manque de soutien au travail. En revanche, l'usure de compassion vous frappe rapidement en raison de la charge émotionnelle liée aux soins prodigués aux patients en détresse, ce qui entraîne une diminution rapide de votre capacité d'empathie et provoque un épuisement émotionnel profond. Ces deux phénomènes peuvent avoir un impact profond sur votre satisfaction au travail et sur la qualité des soins que vous prodiguez.

# Un guide pour s'inspirer de votre rivière du bien-être

Ce guide peut vous inspirer pour faire face aux déclencheurs émotionnels potentiels que vous pouvez rencontrer lorsque vous prodiguez des soins palliatifs à domicile. En adoptant le modèle S.H.I.F.T., vous pouvez équilibrer vos réactions émotionnelles, renforcer votre résilience et mieux naviguer sur votre rivière du bien-être.

Situation émotionnelle du patient/de la famille/des proches aidants	Impact sur les compétences des équipes soignantes et éléments déclencheurs potentiels	Façons de naviguer dans ces déclencheurs (à l'aide du modèle SHIFT)
 <p><b>Sentiment de désespoir face à la maladie et à l'avenir</b></p>	<p>Votre habileté à avoir des conversations difficiles est mise à mal, ce qui crée du stress et de l'inconfort.</p>	<p><b>S Recherchez d'autres points de vue :</b> Consulter des pairs, des chefs d'équipe ou des experts en soins palliatifs pour savoir comment ils gèrent les conversations difficiles. Essayer de nouvelles façons peuvent offrir de nouvelles perspectives et atténuer le stress de ces interactions.</p>
 <p><b>Incertitude quant aux soins prodigués et au soutien apporté</b></p>	<p>Votre capacité à prendre des décisions en matière de soins palliatifs est mise à l'épreuve, ce qui entraîne des sentiments de malaise et d'appréhension.</p>	<p><b>H Exploitez la gratitude :</b> Prenez un moment chaque jour pour réfléchir à l'impact positif que vous avez eu sur la vie des patients. Cette pratique peut vous ancrer et donner un sentiment d'utilité et de confiance dans un contexte d'incertitude.</p>
 <p><b>Anxiété face à la gestion de la douleur et des symptômes</b></p>	<p>Votre confiance dans plan de soins et votre symptôme les stratégies de gestion peuvent vaciller, ce qui est source d'anxiété.</p>	<p><b>I Identifier les croyances limitantes :</b> Examinez vos doutes quant à l'efficacité du plan de soins et de la prise en charge des symptômes, et réévaluez votre approche en fonction de l'efficacité du plan de soins et de la prise en charge des symptômes sur la base de preuves et d'expériences.</p>
 <p><b>Solitude et chagrin face à la maladie</b></p>	<p>Votre exposition à la maladie et à la mort met souvent à l'épreuve votre résistance émotionnelle, provoquant des sentiments d'isolement et de chagrin.</p>	<p><b>F Se concentrer sur le présent :</b> Utilisez l'auto réflexion et les pratiques de pleine conscience pour gérer les sentiments de solitude et de chagrin. Le fait d'être présent peut vous aider à gérer ces émotions avec compassion et maintenir l'équilibre professionnel.</p>
 <p><b>Frustrés par le nombre de prestataires de soins et par la question de savoir qui contacter.</b></p>	<p>La pression exercée sur les membres de l'équipe soignante pour qu'ils soient efficaces peut entraîner des doutes, des malaises et une communication incohérente.</p>	<p><b>T Préservez vos succès passés :</b> Réfléchissez aux moments où vous avez réussi à faire la différence dans votre vie. le rôle d'aidant. Se souvenir de ces succès peut renforcer votre confiance en vous et vous rappeler votre valeur et vos capacités.</p>



Association canadienne de soins et services à domicile

Fondée en 1990, l'Association canadienne de soins et services à domicile (ACSSD) est une association nationale à but non lucratif dont les membres se consacrent à la promotion de l'excellence dans les soins à domicile et en milieu communautaire. Notre projet eCOMPASS vise à donner aux prestataires de soins à domicile les moyens de dispenser des soins palliatifs à domicile fondés sur la compétence et l'intuition émotionnelle. Nous renforçons les habiletés des prestataires de première ligne et améliorons la qualité des soins palliatifs des soins fondés sur le travail d'équipe, empreints de compassion, réactifs et centrés sur la personne et la famille.

[Site Web de l'ACSSD](http://www.acssd.ca) / X / LinkedIn

