

Epuisement

RAPPEL THEMATIQUES

- 1 - Deuil
- 2 - Gestion de crise et de conflit
- 3 - Epuisement**
- 4 - Gestion du stress et émotions

RAPPEL PUBLICS CONCERNES

- 1 - Aidants

ÉPUISEMENT

Le burn-out de l'aidant

A retenir

le burnout serait le résultat de conditions d'aide – environnement social ou organisationnel – qui ne parviennent pas à répondre adéquatement à un certain nombre de besoins rattachés à une lecture ontologique du sujet social [Loriol, 2003] : autonomie décisionnelle (Karasek), estime de soi (Siegrist), accomplissement de soi (Maslach et Jackson).

- Identifier la situation de l'appelant
- Et si on est bien dans une prévention (de burn-out ou de rechute), on peut accompagner des stratégies.
- En cas de burn-out avéré, on peut agir, dans la mesure des possibles, sur des actions de confort ou sur l'identification de la situation

Dans le cas présent, nous allons être amenés à accompagner les publics sur la question de l'épuisement.

Le contexte spécifique COVID19

Dans ce contexte, la réalité de l'épuisement de l'aidant est complexifiée par les problématiques de raréfaction ou d'absence d'un relais extérieur, d'un dilemme éthique (quelle image ai-je de moi dans la situation présente ?) et de l'absence de visibilité sur les prochaines semaines.

Nous pouvons mettre en place un accompagnement :

- A la mise en mouvement d'actions de confort
- A la prévention
- A l'identification de la situation

Questionnements

Comment accompagner les différentes phases du burn-out ?

1. L'accueil
2. L'exploration
3. Accompagner à la prévention
4. Accompagner à l'identification de la situation → relai éventuel avec plateforme psy

1. Accueil

Permettre de parler de l'état présent

- *Comment te sens-tu ? Que peux-tu me dire de la situation présente ?*
- *Raconte-moi ce qui se passe ?*

2. Exploration contexte

- *Où en es-tu ?*
- *Qu'attends-tu de cet appel ?*
- *En quoi puis-je t'être utile ?*

3. Accompagner la prévention

Prevention centrée sur l'individu

- Se connaître ou apprendre à se connaître, rester à l'écoute de son corps en repérant ses besoins et zones de fragilité.
- Identifier les **valeurs** et les motivations fondamentales de la victime du burnout : CVBLP
- Remise en **confiance** : La ligne de vie.

Identifier ses valeurs personnelles

- Définir ses objectifs : SCORE

4. Accompagner l'identification de la situation par rapport au burn-out (Attention, sécurité ontologique)

Apprendre à reconnaître les symptômes du burn-out.

Les personnes touchées sont pour la plupart trop longtemps dans le déni ou l'ignorance du mal.

Accompagner le " check-up " :

- comment je me sens physiquement, moralement ?
- Comment évoluent mes performances ?
- Ai-je suffisamment de feedback ?
- Plus tôt les premiers signes d'épuisement sont détectés, plus vite il est possible d'en sortir.

L'écoute des proches, surtout dans cette période de confinement.

- Vos collègues, vos amis vous trouvent changé, fatigué ?
- Ne prenez pas ces remarques à la légère. L'entourage est souvent le premier à reconnaître les symptômes du burn-out.

Repensez l'organisation de la vie quotidienne, dans la mesure du possible.

Faites un audit de vos tâches et de vos obligations.

- Qu'est-ce qui vous plaît ? Qu'est-ce qui vous semble rébarbatif, trop routinier ?
- Priorisation, prise de confiance en soi. Distinguer l'urgent de l'important.
- Veille sur la gestion efficace de votre temps et se fixer des objectifs réalistes. Lâcher le perfectionnisme.

Oser dire non, quand cela est possible

La surcharge est un déclencheur courant du burn-out.

- Est-ce que la tâche à accomplir est possible ?
- Identifier les préjudices insupportables et les préjudices acceptables pour une période.
- Identifier cette période dans la mesure du possible pour anticiper la prochaine priorisation.

Communiquer

Exprimer ses besoins aux interlocuteurs.

- Faire des points réguliers sur l'avancement de la situation.
- Partager ses difficultés éventuelles.

- Une communication fluide permet de lisser rapidement les problèmes et peut aider à se mettre en méta, à relativiser.

Chercher des zones de déconnexion

- Identifier les besoins et leur niveau d'importance.
- Centrage sur un élément de première importance pour voir quel champ d'action est possible (croyances, parasitages, limites)