

# L'autosoïn

## Fiche d'information



----

En savoir plus sur les situations difficiles dans le contexte des violences domestiques (ou VIF) au sein du Module 9.

## Importance de l'autosoïn

L'autosoïn peut être défini comme la capacité des individus, des familles et des communautés à promouvoir la santé, à prévenir les maladies, à maintenir la santé et à faire face à la maladie et au handicap avec ou sans le soutien d'un agent de santé sous forme d'acceptation ou de résignation.<sup>1</sup>

### Situations difficiles dans le contexte de la violence domestique

Les intervenants de première ligne jouent un rôle important en apportant un soutien émotionnel aux victimes, en améliorant leur sécurité et en leur fournissant une assistance juridique, mais ils sont régulièrement confrontés à des situations imprévisibles et complexes et doivent relever toute une série de défis lorsqu'ils apportent un soutien aux victimes suivant les axes suivants<sup>2</sup>:

- Penser ;
- Agir ;
- Ressentir.

### Excursus : faire face aux frustrations

Les victimes de violence domestique restent très souvent dans une relation abusive et ont du mal à accepter une intervention pour diverses raisons, l'une d'entre elles étant le sentiment d'un manque de soutien. Cette situation peut être épuisante, frustrante et difficile à gérer. Bien que les professionnels puissent ressentir de la frustration, ils peuvent être leur premier et unique point de contact.<sup>3</sup>

En tant que professionnel travaillant avec des victimes de violence domestique, il est important d'aborder la frustration lorsqu'elle se manifeste, en tenant compte des points suivants :

- Réalisez très tôt que la victime ne quittera peut-être jamais l'agresseur ;
- Reconnaissez que le départ est un processus et non un événement - la période qui s'écoule entre le début de la violence et le moment du départ peut prendre des dizaines d'années ;
- Rappelez-vous que c'est à la victime, et non à vous, qu'il incombe de quitter un agresseur ;
- Renseignez-vous autant que possible sur la manière dont la violence domestique est traitée au niveau local. Au minimum, vous devez connaître les services d'aide aux victimes de violence domestique dans votre région, afin de pouvoir fournir des informations précises aux victimes ;
- Ne pensez pas que vous devez tout savoir sur la violence domestique. Il vaut mieux écouter et communiquer un soutien et les coordonnées



----

En savoir plus sur [les stratégies pour améliorer l'autosoins](#) au sein du [Module 9](#).



----

Utilisez cette [auto-évaluation](#) pour connaître vos besoins en matière d'autosoins en repérant des schémas et en reconnaissant les domaines de votre vie qui nécessitent plus d'attention.

actives d'une agence de soutien externe que de ne pas en parler du tout ;

- Soyez conscient de vos propres besoins en matière de sécurité. En cas d'incident violent, organisez une séance de débriefing pour le personnel. La violence touche tout le monde différemment ;
- Mettre à la disposition de tous les membres du personnel les coordonnées locales d'un service d'aide aux victimes de violence domestique ;
- Prenez soin de vous. Travaillez professionnellement sur les effets de la violence domestique peut faire remonter à la surface des problèmes personnels, en particulier si vous subissez ou avez subi vous-même des violences.

## Stratégies pour améliorer l'autosoins

Se préparer à des périodes de stress peut permettre de les surmonter plus facilement et savoir comment gérer notre bien-être peut nous aider à récupérer après un événement stressant. La résilience fait référence à notre capacité à gérer le stress. Il s'agit du processus et du résultat d'une adaptation réussie à des expériences de vie difficiles ou stimulantes, en particulier grâce à une flexibilité mentale, émotionnelle et comportementale et à un ajustement aux exigences externes et internes. Un certain nombre de facteurs contribuent à la capacité d'adaptation à l'adversité, dont les principaux sont (a) la façon dont les individus perçoivent le monde et s'y engagent, (b) la disponibilité et la qualité des ressources sociales, et (c) les stratégies d'adaptation spécifiques.<sup>4</sup>

Il y a des choses que nous pouvons essayer de faire pour renforcer notre résistance au stress. Mais il existe aussi des facteurs qui peuvent rendre cette résistance plus difficile, comme la discrimination ou le manque de soutien.<sup>5</sup>

Les activités d'autosoins sont des choses que vous faites pour rester en bonne santé et améliorer votre bien-être. Vous constaterez que nombre de ces activités font déjà partie de votre routine habituelle.

### Conseils pour maintenir et gérer le bien-être au travail<sup>6</sup>

- Engagez-vous activement dans une supervision régulière et une pratique réflexive collective ;
- Tendez la main à quelqu'un. Il peut s'agir de votre superviseur, d'un ami ou d'un collègue de confiance, d'un conseiller ou d'une autre personne de confiance ;
- Trouvez un moyen de vous évader physiquement ou mentalement en vous reposant, en lisant, en prenant des jours de congé, en vous promenant, en voyant des amis, en vous amusant et en faisant des choses qui vous font rire, en jouant avec vos enfants et vos animaux de compagnie, et en pratiquant des activités créatives ;
- Prenez les pauses prévues au travail, les week-ends et les congés annuels ;
- Évaluez votre espace de travail pour vous assurer qu'il est propice au bien-être ;

- Essayez d'établir des limites avec le travail exigé par l'institution ou les membres de l'entreprise qui dépassent vos fonctions ;
- Communiquez activement avec les membres de votre institution ou de votre entreprise au sujet de votre situation personnelle et professionnelle et formulez des demandes individuelles ou collectives que vous considérez comme justes ;
- Faites preuve de gentillesse et de soutien à l'égard de vos collègues et célébrez vos réussites ;
- Pratiquez l'autocompassion. Lorsque l'on est témoin d'histoires d'abus et de violence, il est bon de se rappeler qu'une réaction émotionnelle est aussi une réaction humaine. S'il est important de garder son sang-froid professionnel avec les victimes, les réactions émotionnelles liées aux abus et à la violence sont naturelles et appropriées. Rester en contact avec ce que vous ressentez et faire preuve d'autocompassion vous aidera à être résilient et à poursuivre votre travail.

Les stratégies suivantes sont recommandées pour améliorer l'autonomie au travail<sup>7</sup>:

- Fixer et maintenir des limites ;
- Stratégies d'autopromotion ;
- Conscience de soi ;
- Pratique réflexive ;
- Supervision professionnelle ;
- Stratégies de sommeil.

Vous pouvez utiliser les stratégies suivantes pour améliorer vos soins personnels<sup>8</sup>:

- Demandez de l'aide si vous en avez besoin ;
- Faites une pause ;
- Ayez des attentes réalistes ;
- Améliorez vos compétences et demandez de l'aide ;
- Trouvez un équilibre et un sens à la vie ;
- Mettez en œuvre des stratégies de soutien à la gestion et mettez en place des politiques et des procédures.

### Techniques de relaxation

Les techniques de relaxation sont des outils utiles pour faire face au stress et promouvoir la santé à long terme en ralentissant le corps et en apaisant l'esprit. Voici trois techniques de relaxation qui peuvent vous aider à réduire vos symptômes liés au stress et à acquérir un meilleur sentiment de contrôle et de bien-être dans votre vie<sup>9</sup>:

- Respiration profonde ;
- Relaxation musculaire progressive ;



----

En savoir plus sur [les techniques de relaxation](#) au sein du [Module 9](#).



----

En savoir plus [sur les violences domestiques \(VIF\) durant les catastrophes](#) au sein du [Module 7](#).



----

Cliquez [ici](#) pour une explication sur la façon dont le stress affecte notre corps.



----

En savoir plus sur la façon dont le stress affecte plus spécialement le cerveau [dans cette vidéo](#).

- Réaction ou réponse de relaxation.

### Excursus : Bien-être durant les périodes de crise

La pandémie de COVID-19 a eu un impact considérable sur les inégalités structurelles existantes dans toute l'Europe, en augmentant les risques et les vulnérabilités associés à la violence domestique et en révélant les limites et les obstacles du système d'aide. Elle a conduit les professionnels travaillant avec les victimes de violence domestique à se tourner vers les services à distance, souvent pour la première fois, et a posé des problèmes de maintien de la santé mentale et du bien-être de ces professionnels dans des environnements éloignés.

## Stress

Le stress peut être défini comme un état d'inquiétude ou de tension mentale causé par une situation difficile. [10,11](#)

Le stress peut être « aigu » ou « chronique » [12](#) :

- **Le stress aigu survient quelques minutes à quelques heures** après un événement. Il dure peu de temps, généralement moins de quelques semaines et est très intense. Il peut survenir après un événement bouleversant ou inattendu. Il peut s'agir, par exemple, d'un deuil soudain, d'une agression ou d'une catastrophe naturelle.
- **Le stress chronique dure longtemps ou revient sans cesse.** Vous pouvez en faire l'expérience si vous êtes soumis à une forte pression en permanence. Vous pouvez également ressentir un stress chronique si votre vie quotidienne est difficile, par exemple si vous êtes une personne soignante, si vous vivez dans la pauvreté ou si vous subissez vous-même des violences domestiques. En outre, le stress chronique peut résulter d'un travail avec des personnes traumatisées et/ou d'une exposition régulière à des situations stressantes au travail.

### Le stress et notre corps

Le stress est la réaction de notre corps à une situation de pression (aiguë ou chronique). Lorsque nous sommes exposés au stress, notre corps produit des hormones de stress qui déclenchent une réaction de lutte ou de fuite et activent notre système immunitaire. Le corps réagit alors par une réponse d'alarme. La libération d'hormones de stress (par exemple, le cortisol et l'adrénaline) dans le cerveau met le corps en état d'alerte et augmente la pression artérielle, la respiration et le rythme cardiaque, entre autres.

### Signes et symptômes du stress chronique

Trop de stress peut nous plonger dans une phase permanente de lutte ou de fuite, nous laissant accablés ou incapables de faire face à la situation. À long terme, cela peut affecter notre santé physique et mentale et des symptômes physiques, émotionnels et comportementaux se développent. Le système



----

#### [Cette vidéo](#)

explique ce qui se passe dans notre corps et notre cerveau **quand on ne dort plus.**



----

Cliquez [ici](#) pour explorer les étapes du stockage des informations dans la mémoire et l'impact du stress à court terme sur ce processus.

nerveux autonome joue un rôle important dans certains de ces symptômes car il contrôle le rythme cardiaque, la respiration, les changements de vision, etc.

Le corps tente de s'adapter à **une situation de stress prolongée (chronique)**. Les symptômes suivants apparaissent souvent pendant **cette phase dite de résistance** :

### Symptômes physiques du stress chronique

Les symptômes physiques du stress peuvent inclure<sup>13</sup> :

- Respiration et rythme cardiaque plus rapides ;
- Crises de panique ;
- Problèmes de sommeil ;
- Douleurs musculaires et maux de tête.

Le stress chronique entraîne une phase d'épuisement due aux sollicitations excessives et constantes : Le système immunitaire est moins efficace, les personnes tombent malades plus rapidement ou plus souvent. Le risque de développer des maladies mentales telles que les troubles anxieux, l'épuisement professionnel ou la dépression augmente également.<sup>14</sup>

### Symptômes émotionnels et mentaux résultant du stress chronique

Les personnes stressées peuvent ressentir ces symptômes le plus souvent :

- Sentiment d'irritabilité, de colère, d'impatience ou d'énerverment ;
- Être anxieux, nerveux ou effrayé ;
- Incapacité à s'amuser (par exemple, perte du sens de l'humour) ;
- Sentiment d'effroi ;
- Incapacité à se concentrer
- Incapacité à se souvenir des choses, ou mémoire plus lente que d'habitude
- S'inquiéter constamment ou avoir des sentiments d'angoisse
- Grincement des dents ou serrement de la mâchoire
- Problèmes sexuels, tels que perte d'intérêt pour les rapports sexuels ou incapacité à les apprécier.
- Se retirer de son entourage

Souvent, les personnes souffrant de stress chronique tentent de le gérer en adoptant des comportements malsains.<sup>15</sup>

### Comportements nuisibles pour la santé

Si une personne est stressée, elle peut observer dans sa vie quotidienne les phénomènes suivants :

- Fumer
- Consommer des drogues récréatives
- Boire de l'alcool plus que d'habitude

### Les causes du stress

De nombreuses choses peuvent être à l'origine du stress. Vous pouvez vous sentir stressé à cause d'un événement ou d'une situation importante dans votre vie ou il peut s'agir d'une accumulation de nombreuses choses plus petites. Vous pouvez être stressé par de bons défis comme par des mauvais.

Certaines situations qui ne vous dérangent pas du tout peuvent causer beaucoup de stress à quelqu'un d'autre. Cela s'explique par le fait que nous sommes tous influencés par des expériences différentes. Nous avons également des niveaux de soutien et des moyens d'adaptation différents. Certains événements peuvent également vous stresser parfois mais pas tout le temps. Certaines de ces situations peuvent être considérées comme des événements heureux mais elles peuvent néanmoins être très stressantes (par exemple, le fait de se marier ou de commencer un nouvel emploi).

Le stress peut survenir dans différents domaines de notre vie.<sup>16</sup>

Il peut s'agir de :

- Facteurs personnels
- Facteurs relationnels
- Facteurs liés à l'emploi et aux études
- Facteurs liés au logement
- Facteurs financiers
- Facteurs sociaux

## Burn out

Certaines personnes qui subissent un stress important peuvent avoir des idées suicidaires. Cela peut être très pénible. Dans de telles situations, il est important de demander l'aide d'un professionnel car l'intégration de routines d'autosoins telles que la méditation et l'exercice physique peut s'avérer insuffisante. Les médecins de premier recours peuvent être le premier point de contact pour aider les personnes concernées à trouver des moyens de sortir de cette spirale de stress et à traverser cette période difficile en toute sécurité.

Le terme « burn out » a été inventé en 1974 par le psychologue américain Herbert Freudenberger. Il l'a utilisé pour décrire les conséquences d'un stress important et d'idéaux élevés dans les professions « d'aide ». Les médecins et les infirmières, par exemple, finissaient souvent par être « brûlés », c'est-à-dire épuisés, apathiques et incapables de faire face à la situation.<sup>17</sup>

La CIM-11 de l'Organisation mondiale de la santé (OMS) définit l'épuisement professionnel comme un phénomène professionnel résultant d'un stress chronique au travail qui n'a pas été géré avec succès.<sup>18</sup> Il est classé comme une inadéquation entre les défis du travail et les ressources mentales et physiques d'une personne mais n'est pas reconnu comme une condition médicale à part entière.

L'épuisement professionnel peut conduire à **l'anxiété, à la colère ou à la panique**, ce qui peut nuire à la capacité des personnes concernées à fonctionner correctement. Enfin, le stress chronique entraîne un effondrement complet, qui



----

En savoir plus sur le **burn out** [dans cette vidéo](#).



-----

Cliquez [ici](#) pour une vidéo d'explications sur la science qui évoque le syndrome de stress post-traumatique (SSPT), ses symptômes et la façon dont le cerveau réagit aux traumatismes.

peut se manifester par une fatigue sévère, une dépression ou un retrait total des activités.

### Symptômes pouvant indiquer un épuisement professionnel

Trois principaux types de symptômes sont considérés comme des signes du burn out<sup>19</sup> :

- Sentiment de perte d'énergie ou d'épuisement ;
- Augmentation de la distance mentale par rapport à son travail ou sentiment de négativisme ou de cynisme liés à son travail ;
- Diminution de l'efficacité professionnelle.

### Diagnostic du burn out

En 1981, Maslach et Jackson ont mis au point le premier instrument largement utilisé pour évaluer l'épuisement professionnel, le Maslach Burnout Inventory (MBI). Il reste de loin l'instrument le plus utilisé pour évaluer cette pathologie. Le MBI définit le burnout comme un syndrome tridimensionnel consistant en un épuisement émotionnel, une dépersonnalisation (une réaction insensible et impersonnelle à l'égard des bénéficiaires de son service, de ses soins, de son traitement ou de ses instructions) et une réduction de l'accomplissement personnel.<sup>20</sup>

À l'origine, le MBI était destiné aux professionnels du secteur social (enseignants, travailleurs sociaux, etc.). Depuis lors, le MBI a été utilisé pour une plus grande variété de travailleurs (par exemple, les professionnels de la santé). L'instrument ou ses variantes sont aujourd'hui utilisés pour de nombreuses autres professions.

## Traumatisme secondaire

### Définition du traumatisme secondaire

Le mot « traumatisme » est un mot grec ancien qui signifie « blessure ». En psychologie, le traumatisme fait référence à une blessure psychologique grave. Le traumatisme résulte souvent d'expériences au cours desquelles une personne est soumise à une menace importante et à l'impuissance.<sup>21</sup> Le traumatisme secondaire est l'impact de la connaissance de l'expérience traumatique d'une autre personne sur votre propre psyché, c'est-à-dire un traumatisme que vous n'avez pas vécu vous-même. Ce phénomène se produit généralement à distance du traumatisme initial et de manière inconsciente.

Le traumatisme secondaire est également connu sous d'autres noms, notamment :

- Traumatisme vicariant ;
- Trauma secondaire ;
- Traumatisme « d'occasion », de « seconde main » ... ;
- Stress traumatique secondaire.

Elle peut parfois entraîner un syndrome de stress post-traumatique (SSPT) ou d'autres problèmes de santé mentale, tels que la dépression et l'anxiété.<sup>22</sup>

## Signes et symptômes du traumatisme secondaire

Les symptômes du traumatisme secondaire peuvent être ressentis sur le plan physique, émotionnel et comportemental<sup>23</sup> :

- Cauchemars avec reviviscence du matériel traumatique de la personne traumatisée ;
- Repli social ;
- Troubles médicaux liés au stress ;
- Des flashbacks liés à leurs propres expériences traumatiques (les personnes concernées ont le cœur qui s'emballa, la bouche sèche, peuvent transpirer et être aussi effrayées qu'elles l'étaient dans la situation d'origine).

Le traumatisme secondaire peut survenir chez les personnes qui sont en contact avec des survivants de traumatismes ou qui sont témoins d'événements traumatisants, en particulier sur une base répétitive.<sup>24</sup> C'est pourquoi le traumatisme secondaire est fréquent chez les professionnels connus pour aider les autres, comme les thérapeutes, les travailleurs sociaux, les policiers, les pompiers, le personnel paramédical, les enseignants et les médecins.

### Qui peut être particulièrement exposé au risque de traumatisme secondaire ?

- Personnes ayant subi des traumatismes antérieurs et non résolus (par exemple, violence domestique) ;
- Situation parallèle à sa propre situation de vie ;
- Niveau de stress élevé propre à la personne.

### Comment prévenir la traumatisme secondaire ?

- Une bonne prise en charge de soi ;
- De bonnes conditions de travail et un travail d'équipe collégial ;
- Traitement des traumatismes conscients avec une aide professionnelle.

## Sources utiles

Peuvent être consultées [ici](#).