DIU SOIGNER LES SOIGNANTS

Directeur d'enseignement
Pr Jean Marc SOULAT

Directeur d'enseignement
Pr Éric GALAM

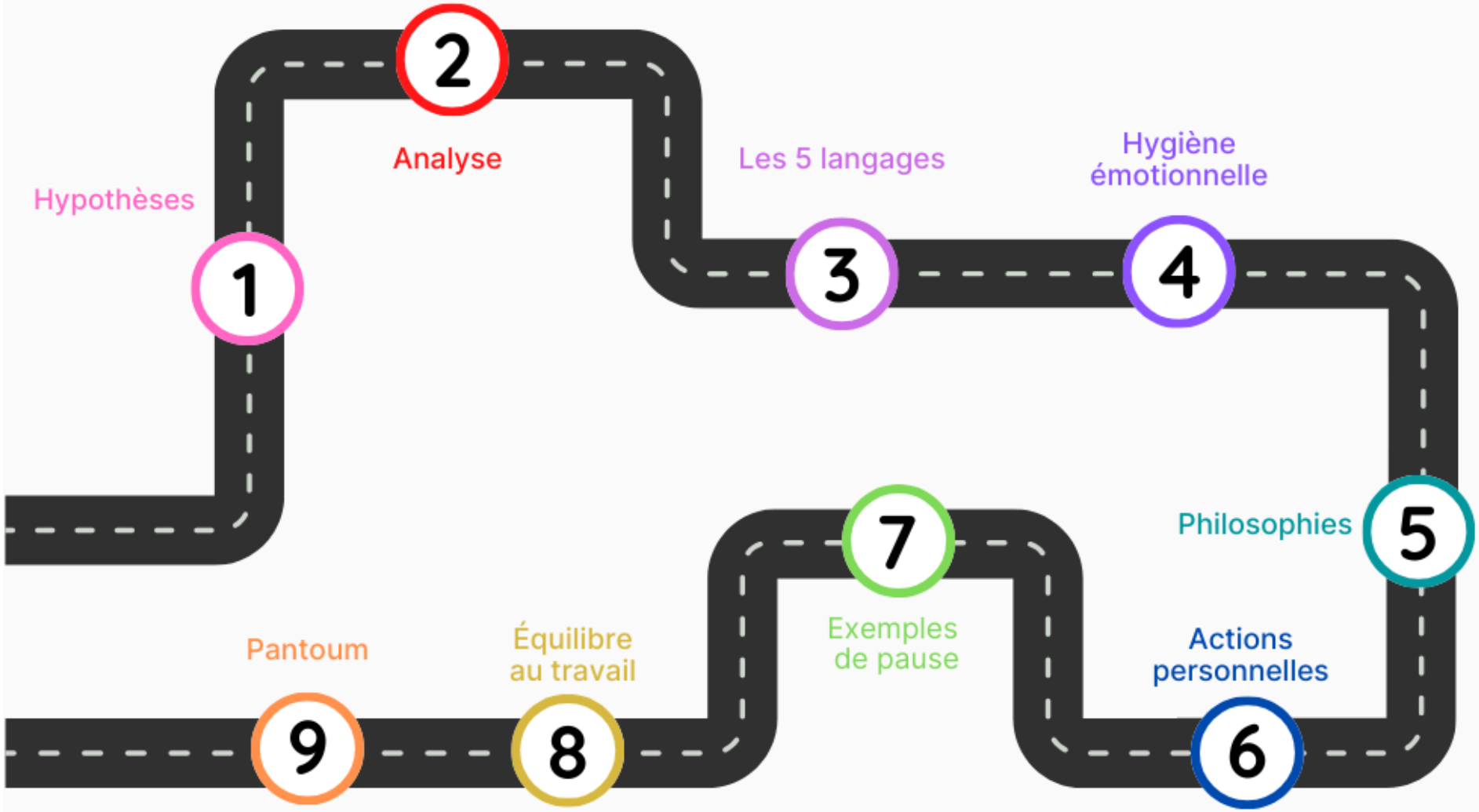
PROMOTION 8 – 2023
Soutenance des mémoires

L'impact de l'isolement chez les ISA

Quelles stratégies pour garder son équilibre émotionnel ?

Élise MERLIER, infirmière scolaire agricole

SOMMAIRE


1
Hypothèses
2
Analyse
3
Les 5 langages
4
Hygiène émotionnelle
5
Philosophies
6
Actions personnelles
7
Exemples de pause
8
Équilibre au travail
9
Pantoum

HYPOTHÈSES

ISOLEMENT

- 90% ISA seule sur site
- 13% sur deux sites
- collègue à plus de 30km
- 63% seule pour gérer
- 90% ❤ plus de rencontre
- 85% ❤ autres profess.

VALIDÉE

APPARTENANCE

- 69% ok réunion ISA
- 90% se contactent
- inclusion : 94%, 84%
- collaboration : 87%, 87%
- soutien : 94%, 82%

VALIDÉE

RESSOURCES

- conseils : Ø 45%
- pause : 64% jamais !
- pause : 3% souvent
- 35% sans lieu de pause
- activités : 23% jamais
- 17% RDV médecin
- 9% RDV psychologue

VALIDÉE

180 ISA > 137 répondants

ANALYSE

CONDITIONS DE TRAVAIL

Q2 : 37% lieu de détente
Q3 : 45% ❤ locaux
Q6 : 39% bien formées
Q25 : 56% repas 45mn

RÉALITÉ DU TERRAIN

Missions extensibles
Bénévolat (AESH, PAP, CFA, AT, amén.exam...)
Circulaire abrogée
BO de 2001 (obsolète)
Hiérarchie ignorante
Mal-être des ados +++
Misère psychosociale
Désert médical
Contractuelle = 1400€
Impasse professionnelle

SOUFFRANCE AU TRAVAIL

Q9 : 51 % rester isa
Q15 : 13♀ = +75/100
Q16 : 98♀ = victime
Q17 : 10♀ = 3 négatifs
Q18 = 30% Fatigue C.

OBSERVATION

Ø médecine du travail

ATTENTION

10♀ = 3nég + vict. + Dic
5 profils tout en rouge
8 profils pas de vert
10 profils un seul vert

CONDITIONS D'ÉPANOUISSEMENT

Appartenance
Q20 à Q24
+ Ressources
Q25 à Q28

IDÉAL INSTITUTIONNEL

Circulaire + BO valides
Hiérarchie formée
Supervision régulière
DUSS ou IPAS

HEUREUSEMENT

10 profils tout en vert
10 profils sans rouge
32 profils un seul rouge

LES 5 LANGAGES DE LA RECONNAISSANCE

*inspiré du livre “Les cinq langages de l’amour” de Gary Chapman

Paroles valorisantes

Encouragements, félicitations, compliments, excuses, phrase gentille, demande polie

Signes d’attention

Un chocolat dans le casier, une plante arrosée, un clin d’oeil ... (actions à l’initiative des autres)

Invitations à participer

À une balade, une pause, une sortie pédagogique, une projection, un vernissage, pour créer un projet...

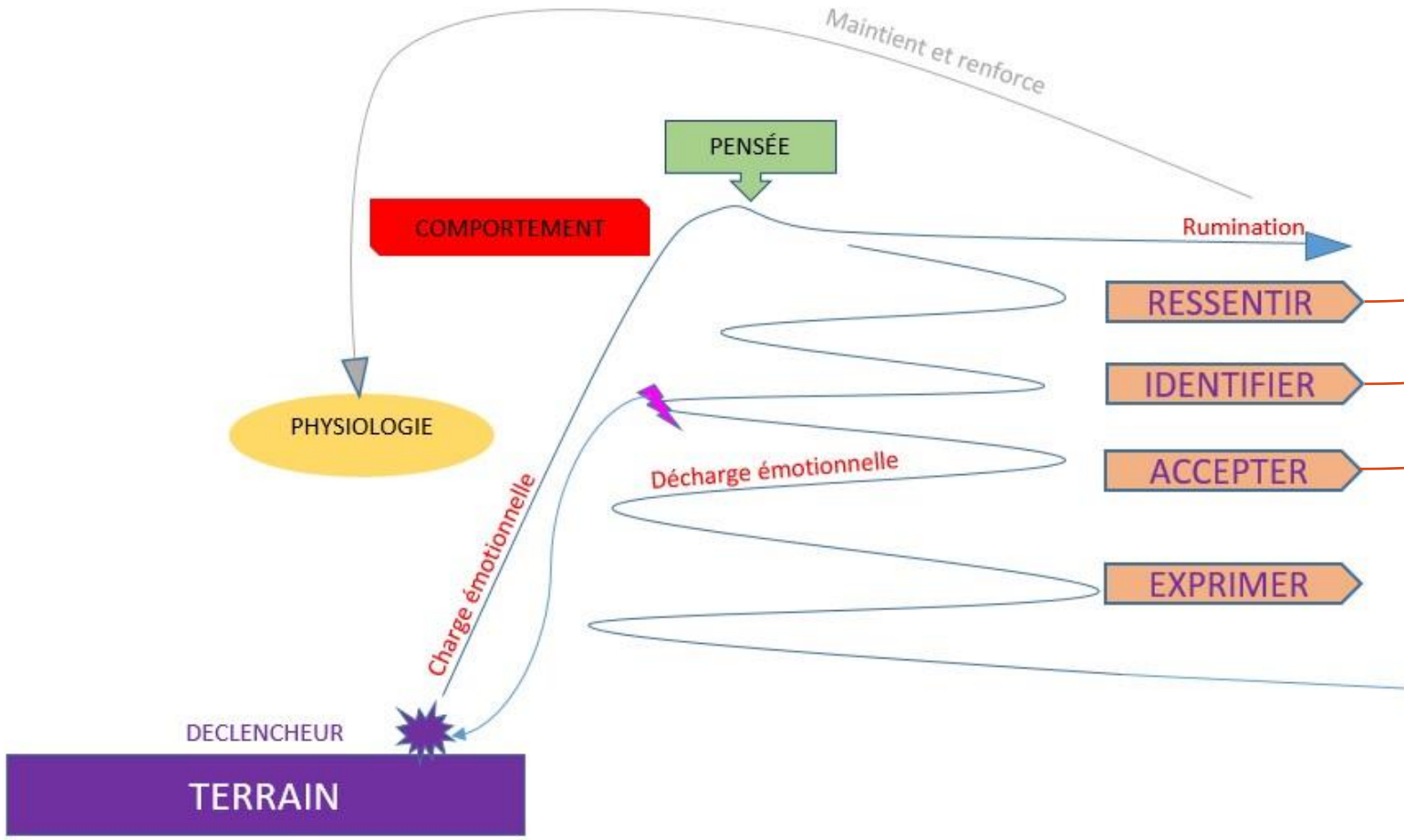
Services rendus

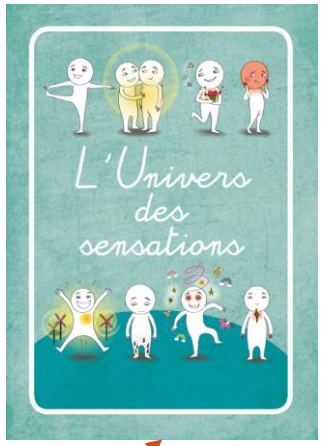
Dépannage, covoiturage, aide, commande ... (actions faites à votre demande)

Mise en valeur du travail

Présentation en équipe, diffusion publique, article interne ou sur les médias

Hygiène émotionnelle





CINQ ACCORDS TOLTÈQUES

01

Avoir une parole impeccable

Parler avec franchise, intégrité, et justesse
>> Trois filtres de Socrate : vérité, bonté, utilité

02

Ne pas en faire une affaire personnelle

Prendre du recul , chacun responsable de ses mots et de ses actes
>> Stoïcisme : attitude de sérénité intérieure, ne s'étonner de rien

03

Ne pas faire de suppositions

Pas de déduction >> vérifier, reformuler, poser des questions...
>> Illusions d'optique : comme le triangle de Kanizsa

04

Toujours faire de son mieux

Ni laxisme, ni perfectionnisme. S'adapter selon notre santé / situation
>> Optimisme : agir sans culpabilité ni regret

05

Rester septique et à l'écoute

Garder son esprit critque, entendre les critiques constructives
>> CPS : répondre efficacement au stress et aux pressions de la vie

ACTIONS POUR SOi

S'AFFIRMER

- Verbaliser sa pensée
- Savoir différer, refuser
- Demander un rdv auprès du supérieur
- Diffuser le cadre
- Connaître la législation

SE DIVERTIR

- Varier les activités professionnelles
- Se former
- Prendre de nouvelles missions
- S'accorder des pauses de confort

S'ENTOURER

- Collègues de confiance
- Famille
- Amis
- Professionnels médico-sociaux

S'INTEGRER

- Fréquenter la salle du personnel
- Participer aux rencontres
- Proposer des activités de cohésion

S'HARMONISER

- Manger équilibré
- Dormir suffisamment
- S'apaiser régulièrement
- Se resourcer dans un ou plusieurs loisirs
- S'exprimer, créer

S'HORMONISER

- Favoriser de bonnes habitudes
- Se forcer à agir
- Se faire plaisir en action positive
- Donner de son temps

FLASH RELAXATION

1 mn
AUTOMASSAGE

Mains
Visage
Palming des yeux
Toilette énergétique

2 mn
CORPOREL

Étirement
Relâchement musculaire
Détente sensorielle
Apaisement musical

5 mn
RESPIRATION

Diaphragmatique
Carrée
Triangulaire
Cohérence cardiaque

15 mn
PAUSE DE CONFORT

Promenade
Méditation
Yoga nidra
EFT

ENTRE CHAQUE PASSAGE, APRÈS UNE SÉANCE D'ÉDUCATION OU UNE RÉUNION

ÉQUILIBRE ÉMOTIONNEL AU TRAVAIL

CONTACTS

> En présentiel sur site
> En présentiel sur l'extérieur
> Appel téléphonique
>Courriel

APPARTENANCE

> Intégration
> Collaboration
> Soutien
> Groupe de pairaidance

RECONNAISSANCE

> Cinq langages
> Spécialité : IPAS?
> Ségur? Salaire?
> Évolution de carrière

RESSOURCES

Activités personnelles
Aides possibles
Dispositif institutionnel
Hygiène émotionnelle

RESPECT

De la législation
Bonnes conditions de travail
Des missions et des délais
De la confidentialité

MERCI

PRIÈRE DU SOIGNANT

Rien n'est vraiment plus précieux que la vie.
Aider, écouter, guérir, soulager ...
Ce beau métier, je l'aime, je l'ai choisi,
Pourtant je reste ma priorité.

Aider, écouter, guérir, soulager,
Avec un vrai sourire au quotidien,
Pourtant je reste ma priorité,
Je fais de mon mieux et je le fais bien.

Avec un vrai sourire au quotidien,
Mon corps et mon cœur souvent je les auditionne,
Je fais de mon mieux et je le fais bien,
Repos, loisirs, je suis une bonne personne.

Mon corps et mon cœur souvent je les auditionne,
Rien n'est vraiment plus précieux que ma vie,
Repos, loisirs, je suis une bonne personne,
Ce beau métier, je l'aime, je l'ai choisi ...