

# La revue internationale pour les professionnels de soutien direct

## L'importance de l'auto-soin pour les professionnels du soutien direct

Par : Judi Hoskins

J'ai souvent pensé que l'un des plus grands défis d'une carrière dans les services sociaux pouvait être de prendre soin de soi. La prise en charge de soi n'était généralement pas une priorité lorsque nous avons choisi notre voie. La plupart d'entre nous se sont lancés dans cette carrière parce qu'ils veulent aider les autres ; notre objectif est d'améliorer la vie et la situation des autres. Cet objectif peut parfois être en contradiction avec nos propres besoins et peut certainement prendre plus de place dans notre tête. Cependant, je crois qu'il est plus important que jamais de tenir compte de nos propres besoins.

La recherche montre que, pour être des soignants efficaces, nous devons également prendre soin de nous-mêmes. C'est essentiel pour éviter l'épuisement et conserver l'énergie nécessaire pour s'occuper des autres. En 2020, l'Azrieli Adult Neurodevelopmental Centre du Centre de toxicomanie et de santé mentale (CAMH) a mené une enquête sur la santé mentale des professionnels de soutien direct (PSD) dans l'ensemble de l'Ontario, au Canada, et a constaté que 69 % d'entre eux déclaraient ressentir un stress accru au travail, tandis que 25 % faisaient état d'une détresse modérée à grave résultant des exigences professionnelles (CAMH, 2020). En 2022, une étude de suivi a révélé que 35 % des PSD éprouvaient une détresse modérée à grave (CAMH, 2022). Les deux études recommandent de prendre soin de soi pour inverser la tendance. J'aimerais vous faire part de mes réflexions sur l'auto-soin pour les PSD en tant qu'aidants. Certaines des idées présentées ici sont fondées sur des recherches et des données probantes, tandis que d'autres me viennent à l'esprit sur la base de mes expériences personnelles.

### **Tout d'abord, prenez le temps de faire de l'activité physique.**

Que votre travail soit actif ou que vous restiez assis pendant de longues périodes, il est important de prendre le temps de faire de l'exercice pour prendre soin de vous. Comme on le dit souvent, vingt minutes, trois à quatre fois par semaine, devraient suffire pour constater les effets bénéfiques sur la santé en général et sur l'amélioration du sommeil. Cela peut être plus facile à dire qu'à faire lorsque nos emplois du temps sont chargés et que la lumière du jour se fait rare, mais cela peut faire toute la différence. Je ne suis pas une personne très active, mais je sens vraiment la différence lorsque je prends le temps de promener le chien, de pelleter de la neige et de monter et descendre les escaliers tout en accomplissant des tâches ménagères. Essayez d'inclure une activité physique dans votre routine de soins personnels pour

Éditeurs : Angie Nethercott, M.A., RP  
Chanelle Salonia, M.A., BCBA



Hands | Mains

TheFamilyHelpNetwork.ca

LeReseaudaideauxfamilles.ca



bénéficier de l'effet naturellement apaisant du mouvement musculaire.

**Faites une pause quand vous en avez besoin.** Un mème populaire circule en ce moment : « Tout fonctionne mieux quand on le débranche de temps en temps, y compris vous ». Cette phrase résonne en moi. Les exigences de notre travail peuvent être émotionnellement et mentalement éprouvantes, en particulier lorsque les solutions ne sont pas faciles à trouver. Veillez à vous déconnecter lorsque vous en avez besoin, ne serait-ce que pour un instant. Dans les programmes qui fonctionnent 24 heures sur 24 et 7 jours sur 7, il est facile d'avoir l'impression que l'on a besoin de vous tout de suite, à toute heure. Ce type d'engagement est admirable, mais il n'est pas toujours soutenable et peut avoir des conséquences négatives pour vous en tant qu'aidant. Connaissez vos heures de travail et, dans la mesure du possible, respectez-les.

**Soyez attentifs.** En enseignant la pratique de la pleine conscience, j'ai appris à apprécier ses avantages pour mon travail. Je peux gérer le stress lorsque je suis capable de me concentrer sur la tâche à accomplir, en laissant de côté mes pensées et mes sentiments liés aux difficultés rencontrées plus tôt dans la journée ou dans la semaine. Il existe de nombreuses ressources gratuites en ligne pour vous aider à démarrer. Par exemple, la « marche en pleine conscience » associe les bienfaits apaisants de l'activité physique à l'effet mentalement apaisant d'être dans l'instant présent. En marchant, gardez vos pensées dans le moment présent en remarquant les détails de votre environnement grâce à vos cinq sens. Que voyez-vous? Qu'entendez-vous? Que ressentez-vous avec votre peau, votre visage, vos pieds, etc. En Ontario, il existe une initiative provinciale de soutien à la santé mentale des PSD, appelée « Cultivating Community Wellness » (<https://provincialnetwork.ca/ccwellness/about-2/>), qui fournit une variété de ressources et de podcasts, y compris « Mindfulness for all : Accessible Mindfulness video series ».

**Évitez de sacrifier vos propres habitudes.** L'exercice auquel j'ai participé dans le cadre d'un développement professionnel, probablement le plus puissant, consistait à nous demander de décrire notre routine matinale dans les moindres détails. La plupart d'entre nous étions assez rigides dans leur routine et attachés aux moindres détails. On nous a ensuite demandé de décrire l'impact de quelqu'un qui perturberait cette routine. Je peux vous assurer que la discussion a été très animée, car nous avons tous reconnu l'impact émotionnel des changements apportés à notre routine préférée. La familiarité qui marque le début de nos journées de travail peut s'avérer cruciale pour nous mettre sur la voie de la réussite. Les soins personnels sont souvent intégrés dans les activités que nous choisissons pour commencer et terminer notre journée. Si votre travail entrave les routines et les structures qui vous soutiennent émotionnellement, il vous sera difficile de donner le meilleur de vous-même, surtout à long terme.

**Partagez vos idées ouvertement et respectueusement.** Dans le rôle de consultant que j'occupe actuellement, j'apprécie toujours les DSP et les personnes soutenues qui remettent ouvertement mes idées en question. Je préfère de loin avoir la possibilité de défendre ou d'abandonner ma position (en fonction de la discussion) plutôt que de partir en pensant que la discussion a été utile et de constater que l'idée est critiquée en privé et/ou abandonnée. Lorsque je présente des changements environnementaux à un groupe d'employés, le membre de l'équipe qui est capable d'exprimer ouvertement ses objections me donne toujours l'occasion d'expliquer davantage le raisonnement et d'améliorer le niveau de confort de chacun face au changement. Chaque programme possède une culture unique qui se nourrit des interactions quotidiennes et, en tant que DSP, vous jouez un rôle essentiel dans le maintien de cette culture. J'ai constaté que les lieux de travail où les collègues se sentent à l'aise pour parler ouvertement connaissent moins de négativité et de stress. Pour prendre soin de soi, il faut communiquer

ouvertement et se désintéresser, dans la mesure du possible, de la décharge émotionnelle des autres.

**Faites partie de la solution.** Ce point s'explique peut-être de lui-même et découle naturellement du partage de vos réflexions. En tant que DSP, c'est probablement vous qui connaissez le mieux le programme et les personnes qu'il soutient. Lorsque quelque chose ne fonctionne pas, vous pouvez avoir une idée qui peut être vitale pour améliorer la situation. L'ouverture crée une conversation plus honnête et peut réduire les sentiments d'isolement et de négativité qui peuvent résulter de l'impression que vous savez ce qui serait utile, mais que personne d'autre ne le voit. Je me souviens encore, il y a de nombreuses années, d'une fête d'anniversaire importante que nous avons organisée, en y consacrant beaucoup de temps et d'énergie, sans savoir que la personne que l'on fêtait était terrifiée par les ballons. Inutile de dire que des ajustements très rapides ont été nécessaires pour sauver la situation. Contribuez aux plans de soutien individualisés et autres documents de soutien, et faites en sorte qu'ils restent vivants sur votre lieu de travail.

**Accueillir le changement avec pondération.** J'ai appris qu'il est préférable d'adopter une approche mesurée face aux nouvelles initiatives et directives, car un changement trop rapide peut s'avérer très difficile pour tout le monde. Les changements de structure et de direction peuvent être fréquents, et les changements dans notre secteur sont souvent cycliques. En particulier lorsqu'il s'agit d'aider les personnes âgées, une approche mesurée des changements de routine donne généralement de meilleurs résultats. Cela est vrai pour toutes les raisons évoquées précédemment concernant le confort des routines, et cela est d'autant plus vrai avec l'âge. Veillez à vous accrocher au style de soutien qui vous rend unique et si précieux pour votre lieu de travail. J'ai appris à écouter la personne et le professionnel de l'aide directe, car tous deux sont parfaitement conscients des conséquences des changements pour l'amour du changement.

**Notez vos points forts qui représentent la résilience et travaillez à les développer au besoin.** « La résilience est la capacité de rebondir, de s'épanouir et de réaliser son potentiel en dépit des circonstances » (CAMH, 2013). Le *Family Guide to Dual Diagnosis* du CAMH identifie les caractéristiques des personnes résilientes et encourage les soignants à réfléchir aux forces qu'ils possèdent déjà et à celles qu'ils pourraient développer. Je pense que ces caractéristiques peuvent également s'appliquer au rôle de DSP et je les ai énumérées ci-dessous pour vous :

- un sentiment de proximité et de lien avec les autres
- un soutien solide et fiable de la part d'au moins une personne significative
- une attention portée à sa propre santé et à son propre bien-être
- une bonne estime de soi
- un sens aigu de sa propre identité
- une conscience réaliste et équilibrée de ses forces et de ses limites
- la capacité de s'affirmer et de faire preuve de fermeté émotionnelle lorsque cela s'avère nécessaire
- une approche ludique et légère de la vie

- un sentiment de sens et de but dans la vie
- la capacité de transformer les expériences difficiles en opportunités d'apprentissage précieuses
- la capacité de se relever, de se secouer et de continuer à aller de l'avant
- la capacité de s'adapter pour vivre confortablement avec l'incertitude et l'imprévisibilité
- la capacité de rire de soi. Les personnes résilientes ne s'embarrassent pas de détails.

Le fait de noter vos points forts et de prêter attention à ce que vous devez améliorer peut vous aider à orienter les soins dont vous avez besoin.

En conclusion, j'espère avoir éveillé votre intérêt pour l'élargissement des possibilités d'auto-soin. Le rôle de DSP est essentiel pour nos systèmes de soutien et je pense qu'il exige le plus de créativité et d'endurance. L'éducation des enfants, le vieillissement des parents et d'autres responsabilités peuvent ajouter aux défis de l'équilibre entre vie professionnelle et vie privée et rendre l'auto-soin encore plus important. Pour développer des habitudes de soins personnels, il peut être utile de commencer modestement et de célébrer les petites avancées, ainsi que de s'inspirer de l'expérience de collègues. Concentrez-vous sur des activités qui vous intéressent et vous serez plus motivé pour continuer. Je rappelle que le rôle d'aide d'un DSP peut être très gratifiant s'il est équilibré par le fait de faire de sa santé émotionnelle et physique une priorité.

### À propos de l'auteure

Judi Hoskins est praticienne en services de développement à MainsLeReseaudaideauxfamilles.ca et a travaillé dans le domaine des services aux adultes tout au long de sa carrière. Judi a travaillé dans des camps d'été pour adultes vivant dans de grandes institutions, tout en obtenant son baccalauréat en psychologie et son diplôme d'assistante sociale. Plus tard, elle a travaillé comme professionnelle de soutien direct dans des programmes de jour et résidentiels avant d'occuper son poste actuel. Au fil des ans, son rôle a évolué, passant de celui de thérapeute du comportement à celui de spécialiste du développement des compétences émotionnelles et sociales, en appui au rôle de travailleur social agréé de notre agence.

### Références

Bobbette, N., Campanella, S., Hamdani, Y., Thomson, K., & Lunsky, Y. (2022). Recognizing the Mental Health Needs of Direct Support Professionals: An Essential Workforce 2022 Update. Toronto: Centre for Addiction and Mental Health.

Bobbette, N., Hamdani, Y., Thomson, K., Abou-Chacra, M., Volpe, T. & Lunsky, Y. (2020). Recognizing the Mental Health Needs of an Essential Workforce: Being a Direct Support Professional in the Time of COVID-19. Toronto: Centre for Addiction and Mental Health.

Cheplic, M., & Hamlyn, J. (2021). A Changing World: Leading, Learning, & Adapting. 38th Annual NADD Virtual Conference. <https://web.cvent.com/event/f30c37fa-fa5f-4165-9946-32dca762bff2/summary>

Lunsky, Y., Weiss, J., O’Grady, C. P., Skinner, W.J.W. (2013). A Family Guide to Dual Diagnosis. Toronto: Centre for Addiction and Mental Health.

Part 1 : Why Boundary Setting is Important for Caregivers. Family Caregivers of British Columbia. (2020, June 1). Retrieved from <https://www.familycaregiversbc.ca/archives/10363>

Part 2 : How to Set Boundaries as a Caregiver. Family Caregivers of British Columbia. (2020, June 24). Retrieved from <https://www.familycaregiversbc.ca/archives/10397>

## Réponses aux FAQ au sujet de la revue internationale

- 1) Cette revue est destinée à être distribuée à grande échelle; vous n’avez pas besoin de permission pour la transférer. Vous avez cependant besoin de permission pour la publier dans un bulletin d’information ou un magazine.
- 2) Vous pouvez vous abonner en faisant parvenir un courriel à [anethercott@handstfhn.ca](mailto:anethercott@handstfhn.ca)
- 3) Nous acceptons les soumissions. Envoyez les idées d’articles par courriel à [anethercott@handstfhn.ca](mailto:anethercott@handstfhn.ca)
- 4) Nous apprécions la rétroaction sur tout article qui apparaît ici.