

De l'ancrage au mouvement :  
Po(au)ser un nouvel équilibre !

Patricia FONTAINE

# AVANT ...

Trop peu de personnel

STRESS

Des fonctions, des rôles différents

Adultes âgés

La mort

Projet de vie individualisé

L'absence de merci

Des rivalités

Projet de vie institutionnel

Les pathologies des adultes âgées

Une main tendue

TROP

Temps

Un sourire

Les familles

Décret

PAS ASSEZ

Activités

Projets spécifiques

Un lieu, un cadre...

Pas assez de temps

Un regard

ÉPUISEMENT

Un merci

SENS



# ÉQUILIBRE...

- **Ennemi**
  - **Inconnu**
  - **Imprévisible**
  - **Plonge dans l'insécurité**
- **Touche tout le monde**
  - **Personnes âgées**
  - **Famille**
  - **Nous, professionnels**
  - **Nous, hommes, femmes, pères, mères, fils, filles...**
- **Évolution en phases**
- **Regard extérieur, public**



**CRISE...**  
**RUPTURE D'ÉQUILIBRE**

# PENDANT...

- Solidarité
- Débrouille
- Peur
- Mort
- Force commune face à l'ennemi
- Mise en veille des rancœurs, des conflits,...
- Chacun a combattu avec ses armes
- ...



Fierté

# MAINTENANT...

- **Contrecoup**
- **Deuil**
- **Acceptation de son impuissance**
- **Rythme, la vie continue**
- **Besoin de prendre soin de soi**
  
- **Déception**
- **Désillusion**

# UN NOUVEL ÉQUILIBRE...

- Comme avant ?
  - + Expérience
- Ennemi s'est installé en intrus
- Pour sortir d'une crise : important le changement

**Stress**

**Épuisement**

**Perte de sens**

# STRESS

**Positif – Négatif**

# COLÈRE

**Mécontent – énervé – fâché – grincheux – haineux – nerveux – révolté – susceptible – vexé – impuissant – impatient – irrité – furieux – frustré – sur les nerfs – hors de soi – scandalisé – contrarié – en rage...**



**Comment je lâche la pression**

- ✓ **Qu'est-ce qui vous a mis en colère ?**
- ✓ **Comment avez-vous réagi face à cette colère ?**
- ✓ **Quels en ont été le(s) bénéfice(s) (aspects positifs) ?**
- ✓ **Quels sont les effets négatifs (malaise(s)) ?**
- ✓ **Qu'est-ce que cette colère vous a dit sur vous-même ?**
- ✓ **Comment y avez-vous remédié ?**



- ACTIVITÉS PHYSIQUES...**
- DORMIR ET ALIMENTATION**
- EXPRESSION ARTISTIQUE (Écrire, chanter, peindre, bricolage, photo, crochet...)**
- RELAXATION, RESPIRATION...**
- À QUI EN PARLER ? (Réseau...)**
- DISTRACTIONS (Musique, film, livre, sorties...)**

# ÉPUISEMENT

- Pas plus que 24 heures dans une journée
- Faire – refaire – refaire encore
- Dire – redire – redire encore
- Ça ne sert plus à rien de faire, de dire : échec
- Pas ou plus de bouffées d'air
- ...

# PERTE DE SENS...

- **Revenir au sens premier du choix de mon métier**
  - commercial – salaire
  - valeurs
  - choix
  - paradoxes
- **Connaître et reconnaître le travail**
- **Seul on n'y arrivera pas**
- **Pluridisciplinaire**

# VERS UN NOUVEL ÉQUILIBRE...

- **ANCRAGE**
- **DÉCROCHAGE**
  - **IDENTIFIER LES PROBLÈMES**
    - ✓ Ceux sur lesquels je ne peux pas agir
    - ✓ Ceux sur lesquels je peux agir
  - **PRISE DE REcul**
    - ✓ Ce que j'observe
    - ✓ Ce que je ressens
    - ✓ Ce que je comprends
    - ✓ Ce que je fais
- **MOUVEMENT**

**Au niveau personnel**



**Au niveau équipe**

**Au niveau institutionnel**

# ADULTES ÂGÉS

- **Créativité et plans « débrouille »**
  - **pour un projet d'accompagnement commun**
- **Guerrier comme nous face à l'ennemi**
- **Pas envie d'être en MR-MRS**
- **Pas uniquement soin – soin au sens large**
- **Nous demain**

**ENGAGEMENT**

**RECRUTEMENT**