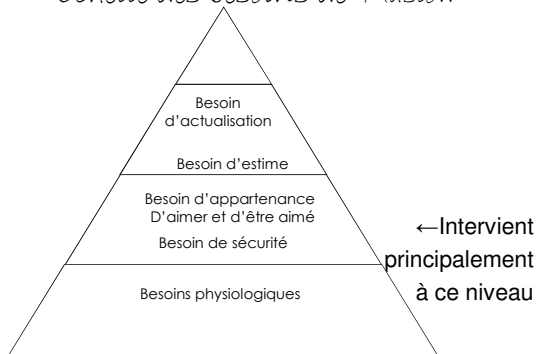


Le sens et l'essence
de l'accompagnement
par
la présence
et
les sens
Lucie Bourdeau, psychologue

Moments de vulnérabilité

- Beaucoup de peur et d'anxiété.
- Besoin de sécurité.
- L'humain est porté à régresser.
 - Éveil besoins primaires associés à l'enfance:
 - Sécurité, présence, confort, soutien, soins, amour, attention, maternage
 - Normal: exemple peine d'amour
 - régresser = pas infantiliser.

Échelle des besoins de Maslow



Rôle de l'accompagnant?

- Une présence, un lien avec la vie et l'autre.
Pas aussi seul, brise l'idolement
- Qui inspire confiance en soi et au monde qui l'entoure
- une sentiment de sécurité qui apaise les tensions et diminue les peurs ainsi que l'anxiété
- Confirme à l'aide son estime et sa valeur par l'intérêt et la présence.

Comment ÊTRE présent?

Laprésence à soi par la centration
Être naturel et authentique
Ne pas se prendre trop au sérieux
Être présent à ses peurs
Être disponible à l'autre
Accueil de l'autre
Respect du rythme et confiance en la vie

L'importance de se centrer avant la rencontre

- Prendre contact avec soi
- Recueillement
Où suis-je?
- Préoccupations de côté
- Calmer les anxiétés
- Réduire son rythme,
respirations profondes
- Respiration abdominale
- Passer au monde
productivité=0,
prendre son temps
- Passe du FAIRE à l'ÊTRE
- Inquiétude face à
l'accompagnement?
Réduire ses attentes
Se rappeler son mandat
Faire confiance
Se reconforter



Respect du rythme et confiance en la vie

«Accompagner quelqu'un, ce n'est pas le précéder, lui indiquer la route, lui imposer un itinéraire, ni même connaître la direction qu'il va prendre.



C'est marcher à ses côtés en le laissant libre de choisir son chemin et le rythme de ses pas.»

Père Vespierre

Respect du rythme et confiance en la vie

- Respect du rythme de l'aidé
- On ne précède pas, on chemine AVEC
- On tait son intérieur, on ne cherche pas quoi dire, quoi faire, on vit le présent
- Respirer au rythme de l'aidé, mouvement en douceur, voix calme, débit de voix lent.
- Si veut insuffler confiance doit avoir confiance

Réflexion

- Comment se sent face
 - à la mort? La maladie? La peur?
- Capable d'être présent à soi?
 - Capable de demeurer dans le présent?
- Capable de lâcher prise?
- Attentes réalistes?
- Capable d'apparaître dans vos limites?

Savoir écouter

- Permettre et écouter les silences
- Écouter sans interpréter ou prendre pour acquis
- Écouter avec son être, son cœur.
 - Contact avec son ressenti
 - Présence au moment et à soi
- C'est écouter au delà des mots
 - Le non-dit qui parle beaucoup
 - Le ton, le débit
- Ne pas être dans l'anticipation du quoi dire ou vouloir prendre la parole à tout pris
- C'est permettre l'expression et accueillir le vécu de l'aidé

Réflexion

- Capable d'écouter
 - la souffrance? La peur? L'impuissance?
- Capable d'accueillir
 - la peine? La colère? Les regrets? La culpabilité? L'injustice?
- Capable de recevoir? Sans minimiser ou vouloir consoler? Sans vouloir taire?
- Capable d'écouter son intérieur tout en étant présent à l'autre?
- Capable d'écouter au-delà des mots?

Présence et lien

Le silence est une forme de communication.

C'est être totalement dans l'être

- On ne fait pas, on EST dans le silence.
- Le silence est à vivre.
- Totalement dans le présent!

Silence n'égale pas solitude

On est en relation en toute simplicité et authenticité.

On est là!

Communique sa présence en silence par sa proximité, son regard, son toucher.

On peut vivre la communion dans le silence.

Pratico-pratique

- Apprendre à recevoir les silences
 - Voir comme qq chose qui nous est donné.
 - un privilège de nos jours
 - Rien à briser, juste à accueillir...
- Répondre au silence par le silence
 - Souvent meilleure solution
- Celui qui initie le silence le brise
 - Peu demander où en est dans sa réflexion?
 - Désirerait partager sa réflexion?
- Silence plein vs silence vide

Réflexion

- Confortable dans les silences en relation?
 - Capacité d'accueillir le silence?
 - Tentez-vous de briser les silences?
- Vous sentez-vous le seul responsable des échanges?
- Pensez-vous que les silences sont vides et inutiles?
- D'où vient votre malaise? Que vivez-vous?

L'aidé souhaite être entendu.
Il porte en lui les réponses,
aidons-le à les trouver

- Agir comme un miroir
 - Reflet avec émotion
 - Se fier à son ressenti
 - Elle se sent entendue et comprise
 - Donne un miroir de ses propos, voit + clair
- Renvoyer la balle
 - Là pour elle, focus sur elle
 - Invite à explorer, à approfondir, à expliquer
 - Questions ouvertes
 - Que veux-tu dire? Qu'en penses-tu? N'y a-t-il pas une autre façon de voir les choses? Que veux-tu dire par là?

Les NE PAS

- Minimiser les propos
- Contredire, faire voir les choses autrement, convaincre.
- Interrompre
- Porter des jugements
- conseiller, infantiliser, trouver des solutions.
La responsabilité lui appartient.
- Imposer croyance ou sagesse
- Chercher quoi répondre. Quand cherche ou craint de perdre son idée, on EST PAS là.
- Parler si ne sait pas quoi dire

Réflexion

- Par vos paroles, que tentez-vous de faire?
- Qui tentez-vous de rassurer?
- Avez-vous la capacité d'échanger sur des sujets difficiles? Colère? Angoisse? Mort?
- Accordez-vous suffisamment de place à l'aidé?
 - Qui parle le plus?
 - Parlez-vous pour combler un malaise?
- De quoi, de qui parlez-vous?

Réflexion

- Regardez-vous avec les yeux du cœur?
- Comment vous sentez-vous face à votre dévoilement par le regard?
- Êtes-vous à l'aise de regarder dans les yeux?
 - D'être regardé avec intensité?
 - De soutenir le regard?
 - Sinon, que craignez-vous?
- Qu'est-ce que vos yeux dévoilent?
- À l'aise de lire la peur? L'angoisse? La colère?

Le lien par le toucher

- Instrument numéro pour entrer en lien depuis la naissance.
- Solidifie l'attachement
- Relation à deux. On touche et on est touché.
- Échange
- Pas seul quand en lien avec l'autre.
- Caresser l'autre c'est être en lien avec lui.

Pratico-pratique

- Ne pas infantiliser
- Savoir respecter les distances
 - Lire le non-verbal: raideur, retrait, fuite du regard
 - Culture, passé
- Y aller de façon graduelle
- Adopter une posture qui favorise les contacts

Exemples de toucher

- Prendre la main, faire des pressions
- Prendre le bras
- Caresser la joue, le front, l'épaule
- Masser doucement la main, les pieds, le cuir chevelu.
- Si donne le bain, laver en douceur, en massant
- Prendre dans ses bras
- Toucher au quotidien: marche, repas, coucher, change



Réflexion

- Quelle est votre ouverture face au corps malade? Flétri? Blessé? Vieilli?
- Est-ce une limite à votre désir de toucher et d'être touché?
- Quelle est votre capacité à être touché?