

# Vivre en harmonie avec soi

Congrès des soins palliatifs du Québec  
Hôtel Hilton  
Gatineau

Robert Fontaine, M.S.s.  
Travailleur social

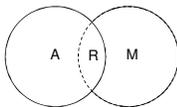
# Contenu de la conférence

- Présentation
- Objectifs poursuivis
- Éléments de base de l'accompagnement
- Relation d'accompagnement
- Règles d'hygiène de la relation d'accompagnement
- Condition essentielle pour vivre en harmonie avec soi
- Pistes pour vivre en harmonie avec soi
- Conclusion
- Évaluation

# Éléments de base de l'accompagnement

Dans l'accompagnement il y a toujours les trois éléments suivants :

- La personne qui accompagne A (Prendre soin de soi)
- La relation qui s'établit entre les deux R (Règles relationnelles)
- La personne malade M (Besoins vs peurs)



# Éléments de base de ... (suite)

DERRIÈRE TOUT ACTE, IL Y A UNE :  
RELATION = SOLIDARITÉ = LIEN AVEC L'AUTRE

Accompagner nous permet de :

- ❖ Vivre l'expérience du contact avec soi
- ❖ Se rapprocher de celui ou celle que nous avons envie de devenir

Avoir présent à l'esprit que :

- ❖ l'accompagnement implique une adaptation à diverses situations, divers problèmes qui ont un impact sur nous au plan psychologique et émotionnel.
- ❖ la personne malade est notre meilleur guide.

# Relation d'accompagnement

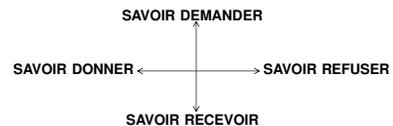
- Comparable à un pont qui relie deux rives
- Le pont est supporté par deux piliers (l'un est aussi important que l'autre)
- Le pont nous permet de communiquer d'une rive à l'autre (va faire circuler des messages)

Ce qui signifie :

- Je suis responsable d'un bout de la relation alors que l'autre est responsable de l'autre bout.
- Pour être en relation avec quelqu'un, on ne peut pas ne pas communiquer.

# Règles d'hygiène relationnelle

- Apprendre à **demander** (Offrir à l'autre le plaisir de nous rendre service).
- Apprendre à **recevoir** (Accepter ce que l'on nous offre et démontrer notre joie).
- Apprendre à **donner**. (Donner en termes de proposition et non d'imposition).
- Apprendre à **refuser** (Être capable de dire non).



## Condition essentielle pour « vivre en harmonie avec soi »

### ACCEPTER DE S'AIMER (ne signifie pas n'aimer que soi)

- Je suis mon meilleur compagnon, ma meilleure compagne à qui je peux tout dire.
- Je ne m'ennuie pas en ma propre compagnie.
- J'ai avantage à développer mon estime de soi.

La difficulté à s'AIMER est souvent liée à celle du RECEVOIR

Quand je suis bien avec moi-même,  
il y a plus de possibilités d'être bien avec les autres  
et que les autres soient bien avec moi

On a tendance à apprécier chez les autres  
les traits de caractère qu'on possède soi-même  
et à vouloir corriger chez autrui certains aspects de soi qu'on n'aime pas

L'amour des autres et le don de soi sont les meilleurs indices  
d'un amour de soi véritable.



## Pistes pour « Vivre en harmonie avec soi »

### AIMER SE FAIRE PLAISIR

- Pondérer davantage son besoin de plaire et sa peur de déplaire.
- Satisfaire certains de ses besoins personnels (éviter de les voir comme des caprices)
- Être moins attentif aux attentes de son entourage (parents, amis, collègues de travail, patron).
- Partager ce que l'on vit et faire confiance à son intuition.
- Arrêter d'en faire autant pour les autres et se donner le droit de demander d'être soutenu dans des étapes difficiles de la vie.
- Prendre conscience que dans vouloir tout faire pour les autres, il peut y avoir de l'égoïsme en se faisant plaisir à soi-même, comme ça peut être une façon de contrôler.
- Apprécier plus ce que l'on a et non ce que l'on voudrait avoir.



## Exprimer ses sentiments dits négatifs (colère, douleur, désespoir, dépression, ...)

- Nos émotions ou nos états d'âme surgissent spontanément.
- Elles sont une quantité d'énergie concentrée, de là l'importance de les extérioriser en tentant d'oublier les stéréotypes.
- L'expression des émotions se fait en présence de quelqu'un envers qui on est en confiance.
- Les émotions sont à l'intérieur de nous et il y a toujours un élément déclencheur à nos émotions.
- Il nous arrive parfois d'avoir de la tristesse et de l'exprimer en riant sous prétexte qu'on ne veut pas déranger personne avec ses problèmes, ses craintes, ses peines, ou qu'on ne veuille pas faire de la peine.



## Réapprendre à communiquer

- C'est décoder les messages indirects, c'est parler vrai avec les autres de manière plus simple, plus directe et plus authentique.
- C'est la personne qui reçoit le message qui lui donne un sens.
- Quand je reçois un message qui ne m'intéresse pas (message dit négatif), j'ai le droit de le restituer à la personne, de lui retourner.
- Il peut nous arriver de ne pas savoir recevoir un message et c'est ce qui fait qu'on le repousse.
- Communiquer en utilisant d'abord le « JE » par le biais de cette formule inversée :  
Un comportement « X » dans une situation « Y » entraîne une émotion « Z »  
(Ex. Quand tu téléphones à ta mère sur l'heure du dîner, je n'aime pas ça!)
- Le « TU » accompagne toujours le « JE ».



## Témoignage d'une personne mourante à l'endroit de sa conjointe dont c'est l'anniversaire (message à décoder)

### En souvenir ....

Je connais une personne que le dévouement  
« avive »  
Malgré la fatigue continue  
que lui inflige la tenue de deux maisons  
et de nombreuses activités sociales,  
elle accourt au premier signal,  
secourir son mari à l'hôpital.  
Si vous la voyez lasse,  
c'est qu'elle a bien travaillé,  
en plus de battre les « ravages »  
qu'elle s'est tracés comme personne seule.  
Une telle personne n'a pas de prix !  
Tous ceux qui ont travaillé  
sous ses ordres, en témoignent.  
Heureux l'homme qui l'a rencontrée  
et qui a croisé ses « ravages »  
pour unir sa destinée à la sienne.

Bonne fête .....



## Reprendre (garder) le pouvoir sur sa vie :

- Certaines personnes éprouvent un sentiment de vide dans leur vie et se disent insatisfaites de leurs relations conjugales, sociales et professionnelles. Souvent, cette souffrance vient du fait que nous donnons à une autre personne un pouvoir sur notre vie.
- Nous avons avantage à identifier nos attentes, les ajuster à la réalité, diminuer ou éliminer les attentes irréalistes envers son entourage et surtout envers soi-même.
- Apprendre à déléguer c'est réaliser que l'on ne peut pas tout faire, c'est se respecter et surtout tenir compte de nos limites, c'est se donner du pouvoir.
- Quand on se sent exister, quand on sait qui on est, ce qu'on veut dans la vie et ce dont est capable, c'est prendre sa place dans le monde qui nous entoure.



## Penser autrement (changer sa façon de penser)

- Nous sommes des êtres humains et nous possédons un esprit qui nous permet de nous délivrer d'une grande part de nos troubles personnels.
- En utilisant notre capacité de penser correctement, en s'acharnant à chasser de notre esprit les idées qui sont la cause première de nos tracas et en s'engageant courageusement dans l'action, nous avons de bonnes chances d'améliorer considérablement notre qualité de vie.
- Il n'appartient qu'à nous d'utiliser cet instrument merveilleux que constitue notre esprit humain pour mieux vivre en santé.
  - Voir le beau côté des choses, des événements d'aujourd'hui et de demain, minimiser leurs aspects négatifs en anticipant les meilleurs résultats possibles.
  - Éviter de s'embarquer dans des situations et des relations qui ne rapportent rien et dans lesquelles il y a risque d'éprouver hostilité et amertume.
  - Afficher un tempérament joyeux et plein d'espérance.



## Pardoner et se pardonner

### Le ressentiment fige le temps

- Guérir le passé c'est retrouver les souvenirs, libérer les émotions bloquées, pour réparer, restaurer l'être blessé dans son intégrité.
- Une façon de faire est d'apprendre à pardonner, à soi-même et aux autres, pour libérer ainsi une énergie créatrice et permettre de s'épanouir.
- Le pardon a pour but d'éliminer les résidus de colère, d'animosité et de culpabilité et comporte donc un désir de changement qui intégrera une communication basée sur le respect de soi et de l'autre.
- MOYENS pour pardonner et se pardonner :
  - J'écris les noms de toutes les personnes que je pense avoir blessées dans ma vie et j'en décris les méfaits.
  - Je ferme les yeux, je me détends et j'imagine chacune d'elles.
  - J'explique les raisons de mes actes et je leur demande de me pardonner, puis je les imagine le faire.
  - Finalement, j'écris : *je me pardonne totalement.*



## Se donner de la tendresse

- La tendresse se manifeste de différentes façons : par l'amour inconditionnel, l'amour carresse, l'amour de cette mère penchée sur le berceau de son bébé, l'amour de ce jeune père que l'on voit sur la rue si fier de porter son enfant serré sur sa poitrine.
- Comment traduire sa tendresse à ceux que nous aimons le plus ? On la dit avec des fleurs, des mots doux comme empruntés aux noms de légumes ou d'animaux ou d'autres substantifs : mon chou, mon lapin, mon trésor, mon adoré(e), ma princesse, mon prince ... C'est aussi souvent l'utilisation de diminutifs adorables, tout comme ça peut être ce téléphone pour annoncer que le voyage s'est bien déroulé ou encore celui pour prendre de ses nouvelles, ce comment tu vas ?, ce je pense à toi !
- Sans être mendiants de relations humaines, il n'en demeure pas moins que nous avons tous besoin de recevoir et de donner de la tendresse à quelqu'un qu'on aime, sans nécessairement se la communiquer dans ou par une relation sexuelle.



## Approuver et aimer ce que l'on fait

- On n'a pas besoin de tout savoir et d'être partout le meilleur ; comme tous les autres, je peux faire des apprentissages et non des erreurs.
- Développer la capacité de regarder ses expériences de façon saine (positive) et les voir comme les étapes d'un processus d'apprentissage et de création ; perdre cette tendance à les considérer souvent comme des échecs.
- Cesser de se juger, de se dévaloriser et apprendre à s'aimer sont des étapes clés pour gagner cette confiance en soi.
- Éviter de tirer de conclusions hâtives, ni sur soi, ni sur les autres, ni sur le déroulement de notre vie.
- Arrêter de penser ce que les autres vont dire de moi.
- Être à l'affût des comportements destructeurs (négativité chronique).
- Chercher l'origine des difficultés vécues.
- Vivre de façon sereine et en toute quiétude d'esprit.
- Avoir une attitude d'ouverture et sortir de la passivité (sentiment d'incompétence).
- Avoir confiance en soi et la cultiver à sa propre façon ; parfois il suffit simplement de plonger avec courage, pour s'apercevoir que l'eau n'est pas si froide.



## Prendre soin de son corps

- En accompagnant une personne atteinte de maladie grave, je prends conscience de la fragilité de la vie et que mon corps n'est pas éternel. Ainsi, j'ai davantage à me donner le droit de prendre soin de moi tout comme la personne malade veut aussi prendre soin de moi aux fins d'éviter l'épuisement.
- Sans me compliquer la vie, je choisis alors une ou des activités que j'aime faire, quotidiennement si possible, et qui maintiendront ma forme physique. Par exemple, ça peut être la marche ou la course ou encore je tente de joindre l'utile à l'agréable en lisant, en écoutant de la musique ou en regardant la télévision tout en utilisant la bicyclette stationnaire, si j'en ai une. Tout comme ça peut être d'autres activités agréables que j'aime comme une promenade au zoo, un massage, la danse, le jardinage ou le tennis.
- Je prends donc l'habitude de faire de l'exercice et d'écouter mon corps. La meilleure activité sera celle que je choisirai et qui me plaira.



## Lettre à mon corps

Bonjour mon corps,

*C'est à toi que je veux dire aujourd'hui, combien je te remercie de m'avoir accompagné depuis si longtemps sur les chemins de la vie. Je ne t'ai pas toujours accordé l'intérêt, l'affection ou plus simplement le respect que tu mérites. Souvent je t'ai même maltraité, matraqué de reproches violents, ignoré par des regards indifférents, rejeté avec des silences plein de doutes. Tu es le compagnon dont j'ai le plus abusé, que j'ai le plus trahi. Et aujourd'hui, au milieu de ma vie, un peu ému, je te redécouvre avec tes cicatrices secrètes, avec ta lassitude, avec tes émerveillements et tes possibles.*

*Je me surprends à t'aimer mon corps, avec des envies de te câliner, de te choyer, de te donner du bon. J'ai envie de te faire des cadeaux uniques, de dessiner des fleurs et des rivières sur ta peau, de t'offrir du Mozart, de te donner les rires du soleil et de t'introduire aux rêves des étoiles. Tout cela à la fois, dans l'abondance et le plaisir.*

*Mon corps, je te suis fidèle. Oh non pas malgré moi, mais dans l'acceptation profonde de ton amour. Oui, j'ai découvert que tu m'aimais mon corps, que tu prenais soin de moi, que tu respectais ma présence. Combien de violences as-tu affrontées pour me laisser naître, pour me laisser être, pour me laisser grandir avec toi! Combien de maladies m'as-tu évitées, combien d'accidents as-tu traversés pour me sauver la vie!*

*Mon corps, maintenant que je t'ai rencontré, je ne te lâcherai plus. Nous irons jusqu'au bout de notre vie commune... et quoi qu'il arrive, nous vieillirons ensemble!*

Jacques Salomé<sup>[1]</sup>

[1] Salomé Jacques, (1988) Approivoiser la tendresse, Éditions Jouvence.



## CONCLUSION

Ce périple que nous venons de réaliser, rappelle que nous sommes des êtres humains et que nous possédons un esprit qui nous permet de nous délivrer d'une grande part de nos troubles personnels.

En utilisant notre capacité de penser correctement, en s'acharnant à chasser de notre esprit les idées qui sont la cause première de nos tracas et en s'engageant courageusement dans l'action, nous avons de bonnes chances d'améliorer considérablement notre vie personnelle.

Il n'appartient qu'à nous d'utiliser à notre avantage cet instrument merveilleux que constitue notre esprit humain pour bien vivre en amour et prendre soin de nous.

Notre santé a des liens organiques avec notre style de vie, avec la qualité de nos relations interpersonnelles, nos sentiments, notre façon de réagir au stress, nos objectifs de vie, notre spiritualité, notre appartenance à une communauté. Si on s'offrait plus de plaisirs, on serait peut-être moins avide d'excès ; n'est-ce pas là un bon moyen pour

« VIVRE EN HARMONIE AVEC SOI »

