

Réseau de soins palliatifs du Québec – 10 mai 2010 – 10h30

20 Congrès: *La force de l'héritage, source de dépassement*

Faire des liens et faire du lien: où vas-tu, *don* ?

Johanne Lessard, M.A.

Chargée d'enseignement, Université Laval

Adjointe Chaire Religion, spiritualité et santé

Plan de l'atelier

- Rappel des objectifs
- Introduction
- Prévenir l'usure de compassion...
- Faire des liens: s'offrir de faire le point
- Faire du lien: se conscientiser dans une dynamique du don

Introduction

Héritage

force-source

dépassement

Relecture de vie

**Circulation
du don**

Présence à soi

Être en réseau



**Prévenir l'usure de
compassion**

Relecture de vie

**Circulation
du don**

Présence à soi

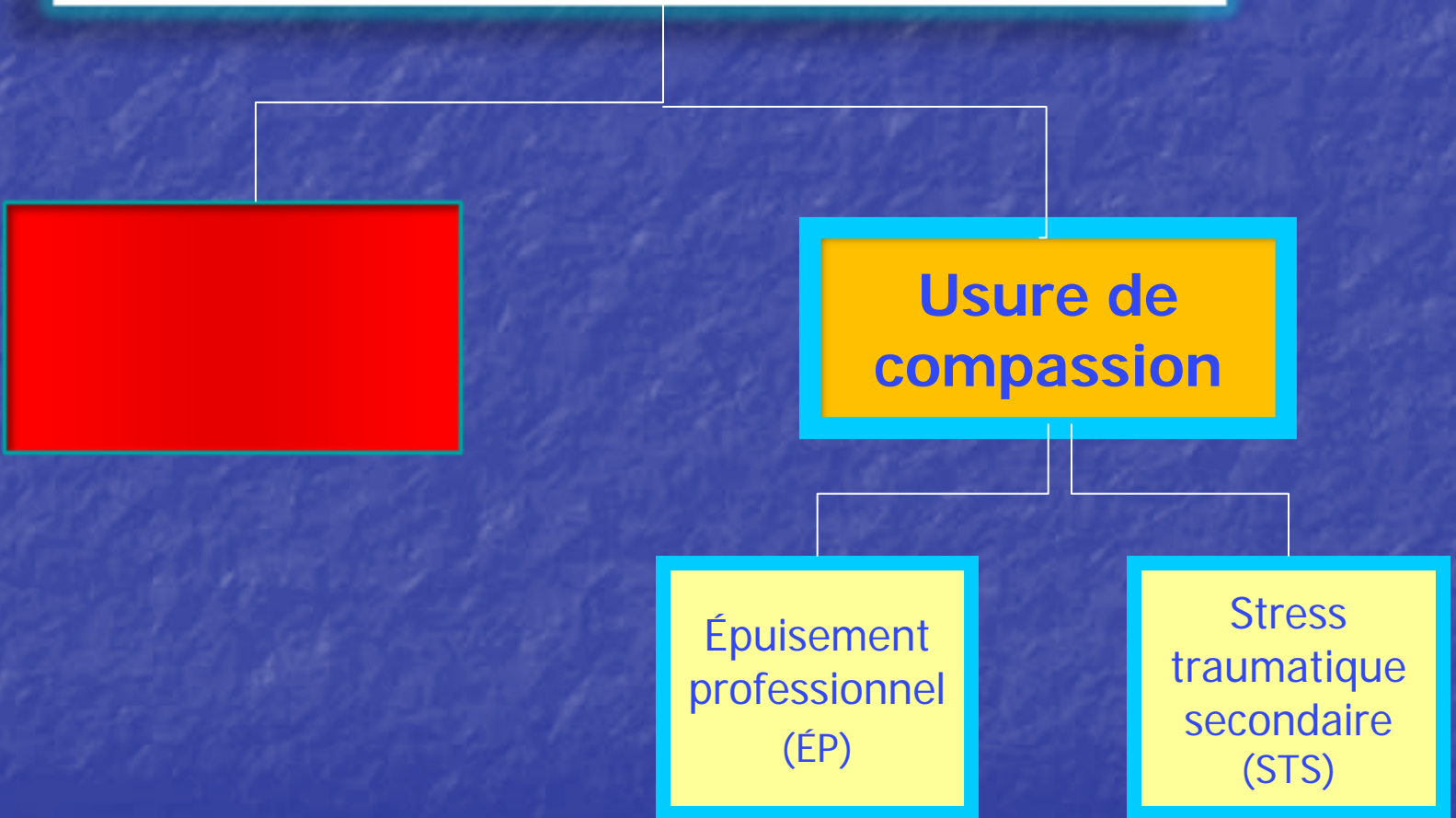
Faire des liens

Être en réseau

Faire du lien

**Prévenir l'usure de
compassion**

Qualité de vie professionnelle



S'offrir de faire le point

- Pour faire faire du sens.

Sens a trois sens

- Signification – composante cognitive
- Orientation – composante motivationnelle
- Sensation – composante émotionnelle

S'offrir de faire le point

- Attendre la vache sur la *track*?

S'offrir de faire le point

- La relecture de vie est un processus mental d'adaptation caractérisé par le retour progressif à la conscience des expériences de vie passées, particulièrement celles associées à des conflits irrésolus.

S'offrir de faire le point

- À la différence du simple souvenir, elle implique une réflexion intérieure ou à vive voix sur ce passé; on tente de dégager de l'expérience passée une signification à la lumière de ce qu'on est devenu depuis. Elle comporte une dimension plus personnelle, estimative, adaptative pour le sujet. (Hétu, 1989)

S'offrir de faire le point

- Mettre sa vie en perspective
- Faire son travail de deuil
- S'insérer dans le quotidien
- Préparer son héritage

S'offrir de faire le point

- Terrain no 1: les valeurs

Prévenir la fatigue...

- Compter sur les autres, être en réseau
- Se mettre en position de recevoir
- Diversifier les émotions vécues

Théories sur le don

- De Mauss (1925), ethnologue.
- Aujourd'hui: sociologie, éthique, théologie, psychologie, etc.
- Le don crée du lien
- 4 sphères ou formes du lien social:
le marché, l'État, la sphère domestique et le don moderne.

Le don moderne

- Don à l'étranger
- Liberté
- Gratuité (sans naïveté ni cynisme)
- Spontanéité
- Sentiment de *dette*
- *Des* retours multiformes

« Dans ce système, s'il y a équivalence, elle n'est pas marchande. Elle obéit à d'autres règles. Elle se situe dans une histoire entre des personnes. Le geste ne s'explique ni par le statut, ni par le pouvoir, ni par le marché, mais par l'histoire de la relation, par son passé. »

(Godbout, p. 108)

Qualité de vie professionnelle

**Satisfaction
de
compassion**

**Usure de
compassion**

Épuisement
professionnel
(ÉP)

Stress
traumatique
secondaire
(STS)

La dynamique du don

- Terrain no 2: la satisfaction de compassion
- Terrain no 3: le don envers soi-même

La compassion envers soi-même

- **La compassion envers soi-même** implique d'être ouvert à et remué par sa souffrance, d'expérimenter le soin de soi, d'être bon envers soi, d'adopter une attitude de compréhension et de non-jugement envers ses insuffisances et ses échecs, de reconnaître son expérience comme une partie de l'expérience humaine commune.
- **Estime de soi** : associée au sentiment positif à propos de soi et à la croyance qu'on est estimé par les autres.

Leary et al. 2007

Critères de compassion envers soi-même

- Annexe 3: Échelle de compassion envers soi-même (Test de Neff)
 - Critères positifs:
Être bon envers soi-même; identifier des points communs avec le reste de l'humanité; porter attention à ce qui se passe
 - Critères négatifs:
S'autocritiquer, s'isoler, se sur-identifier avec l'événement.

Se garder en marche,
dans la dynamique du sens,
dans la circulation du don.

- Ce qui m'a le plus rejoint-e dans ce congrès?
- Avec quoi est-ce que je repars?
- Qu'est-ce que je me souhaite pour la suite?
- Quel serait le prochain pas pour y tendre?

Merci et bon congrès!

Johanne Lessard, chargée d'enseignement
FAS 740, Université Laval
johanne.lessard@ftsr.ulaval.ca
(418) 656-2131 p. 5425

La préparation de cet atelier a bénéficié du soutien financier du fonds de perfectionnement des chargés de cours de l'U. Laval.