

Prendre soin des soignant(e)s

Guide pour la pandémie du COVID-19

Introduction

Êtes-vous de ceux qui prennent soin des autres pendant la crise du Covid-19 ? Ce parcours est destiné à vous aider à prendre soin de vous afin que vous alliez bien même si vous consacrez votre vie à prendre soin des autres.

Ce parcours vous sera plus profitable si vous pouvez le suivre avec un petit groupe, et si vous vous arrêtez et prenez le temps nécessaire pour les discussions et les activités proposées avant de lire la suite. Cela vous permettra d'exprimer vos pensées et vos émotions, et de savoir qu'elles sont entendues : ainsi, vous vous apercevrez que vous n'êtes pas isolé(e). Le petit groupe vous aidera aussi à assimiler les différentes étapes, pour que vous fassiez l'expérience de la guérison et de la paix que Dieu prépare pour vous. S'il n'est pas possible de réunir un petit groupe, vous pouvez suivre ce parcours seul(e), en notant vos réflexions dans un journal.

Il vous faudra environ deux heures pour suivre le parcours entier en une seule fois, mais vous pouvez aussi le diviser en plusieurs séances plus courtes. Si vous le suivez en plusieurs séances, terminez chacune d'elles par une prière et commencez chacune par une révision de la séance précédente. Si vous avez assez de temps, faites ensemble ce qui est suggéré dans la section 3. Si votre temps disponible est limité, (1) choisissez à l'avance les sections et questions qui vous semblent les plus pertinentes, et (2) demandez aux participants de remplir au préalable le test sur le stress.

Si vous ne savez pas encore comment écrire une lamentation, vous pouvez trouver de l'aide dans *Survivre à une catastrophe, un guide de premier secours spirituel*, ou dans *Guérir les Traumatismes : ce que l'Église peut faire*. Ces livrets et d'autres ressources sont disponibles sur les sites web de **beyonddisaster.bible** ou **traumahealinginstitute.org** : ils sont destinés à vous aider, vous et vos proches pendant la pandémie.

Vue d'ensemble des sections

Le temps indiqué pour chaque section représente un minimum. Sentez-vous libres de passer autant de temps qu'il vous est nécessaire pour chaque section.

1. Histoire : Du stress et encore du stress (25 minutes)
2. Les sources de stress (25 minutes)
3. Quand vous êtes accablé(e) (20 minutes)
4. Comment prendre soin de vous (35 minutes)
5. Pour terminer (15 minutes)

Première édition Juin 2020. **Trauma Healing Institute**. Avec la contribution de Harriet Hill, Margaret Hill et Carol King. © 2020 American Bible Society. Les passages bibliques cités dans la traduction française sont tirés de la *Bible Parole de Vie* (PDV), Société biblique française - Bibli'O, 2000 ; de la *Bible Nouvelle Français Courant* (NFC) Société biblique française - Bibli'O, 2019 ; et de la *Traduction Œcuménique de la Bible* (TOB), Cerf et Société biblique française - Bibli'O, 2010. Avec autorisation.

1. Du stress et encore du stress

« Je n'en peux plus ». Julie est devant l'hôpital où elle travaille dans l'unité des soins intensifs. Elle sort à l'instant d'une permanence de 12 heures et elle parle au téléphone avec une amie tout en marchant vers sa voiture. Elle se glisse derrière le volant, mais elle ne fait pas démarrer la voiture. Ses yeux se remplissent de larmes pendant qu'elle continue à parler. « Je suis épuisée ; ma peau est irritée à cause de tous ces équipements protecteurs qu'il faut porter. Mais ce n'est pas le pire. Le plus dur c'est de voir tous ces gens mourir sans pouvoir rien faire. Il y a longtemps que je travaille aux soins intensifs, mais ça n'a jamais été ainsi. » Son amie écoute ce que dit Julie, elle l'encourage à rentrer chez elle pour manger et dormir.

Au moment où Julie s'approche de chez elle, elle est saisie par sa peur habituelle. « Est-ce que je rapporte le virus à ma famille ? » Elle reste à l'écart de son mari et de ses enfants tant qu'elle n'a pas pris une douche et changé de vêtements. Son petit dernier, Lucas, qui a trois ans, pleure à gros sanglots. Il a attendu sa mère toute la journée et il ne comprend pas pourquoi il doit encore attendre pour qu'elle le prenne dans ses bras !

Sébastien, le mari de Julie, est pasteur d'une petite Église locale en difficulté. Il l'accueille avec un soupir. Le dîner attend, Julie essaie de manger pendant que Sébastien lui raconte sa journée, mais elle n'a pas beaucoup d'appétit. « J'ai à peine eu le temps d'aider les enfants à faire leur travail pour l'école, dit Sébastien, mon téléphone n'arrêtait pas de sonner. La mère d'Isabelle est malade du COVID. La mère de Ludovic est de nouveau en dépression. Quant à Xavier et Valérie, ils ont tous les deux été licenciés. Quand ce cauchemar va-t-il se terminer ? » Il soupire encore : « Je me demande si l'Église pourra survivre à tout cela. »

Julie essaie de son mieux de compatir aux soucis de Sébastien, puis elle va se coucher. La nuit ne lui apporte pas le repos dont elle a besoin. Même dans son sommeil, les images de gens en train de mourir envahissent ses rêves.

Le lendemain matin, le réveil sonne à 6h30. Après un petit déjeuner rapide, Julie repart. Sébastien reste couché. Il est inquiet que Julie travaille tant d'heures et coure de tels risques. Il pense qu'il ne devrait pas se plaindre, mais en même temps, il se sent tendu jusqu'à craquer.

Les enfants aussi ressentent le stress. Le petit Lucas ne cesse de pleurer pour voir sa mère. L'aîné, Mathias, passerait bien toute sa journée sur des jeux vidéo, si Sébastien le laissait faire ! Mais son attitude est plus facile à gérer que celle de l'enfant du milieu, Laura, qui est angoissée par le virus. Elle se lave les mains encore et encore et elle ne cesse de demander si elle va attraper la maladie.

Ce jour-là, il y a plus de patients que jamais à l'hôpital. Au bout de plusieurs heures, Julie fait une courte pause. Dans la salle de repos, elle trouve l'aumônier qui boit une tasse de café. Il lui demande comment elle va. Julie s'assoit et elle laisse ses émotions déborder comme un fleuve. « Je me sens tellement coupable de ne pas pouvoir les aider tous. Je n'étais pas formée pour une situation comme celle-ci – et sans doute personne ne l'était ! Ce qui me bouleverse le plus, c'est de voir les gens qui meurent seuls parce que nous ne pouvons pas autoriser les visiteurs à entrer. Et je suis si en colère que nous n'ayons pas d'équipements corrects. Cela n'aurait pas dû arriver ! » L'aumônier écoute, et il reconnaît à quel point elle est accablée par la situation, surtout depuis que son rôle et les méthodes à suivre semblent changer tous les jours.

Ce soir-là, après que les enfants sont couchés, Julie s'assoit à côté de Sébastien et elle parle. Et très vite, elle éclate en sanglots. Sébastien l'écoute et la reconforte. Cela lui fait du bien de se sentir écoutée et cette nuit-là elle dort mieux.

Questions pour réfléchir

1. Que ressentent Julie, Sébastien, et les enfants ?
2. Pourquoi Julie, Sébastien et les enfants ressentent-ils cela ?
3. Vous est-il arrivé de ressentir la même chose que Julie ou Sébastien ? Expliquez.

2. Les sources du stress

Question pour réfléchir

Quelles sont les principales sources de stress que vous avez dû affronter en tant que soignant(e) ?

Votre liste peut être très longue. Combien de vos causes de stress pourraient entrer dans ces grandes catégories ?

- **Vous êtes surchargés** : Il est possible que vous ayez tout simplement trop à faire et que vous n'ayez pas le temps pour le repos dont votre corps a besoin. Notre corps est conçu pour sécréter de l'adrénaline dans des temps de crise courts, mais si nous mobilisons en permanence notre adrénaline, nous allons épuiser notre corps. Nous serons alors exténués et incapables de maintenir nos activités.
- **Traumatisme et traumatisme secondaire (ou par procuration)** : Si vous subissez un traumatisme direct, vous vous mettez à avoir des comportements différents : vous revivez cette expérience, vous évitez ce qui vous rappelle le traumatisme, vous êtes constamment en alerte. Par ailleurs, si vous écoutez des gens qui vous racontent leur expérience traumatique, il est possible que vous subissiez un traumatisme secondaire et que vous manifestiez des réactions identiques. Cela peut être aussi accablant qu'un traumatisme direct.
- **Dilemmes moraux** : Il est possible que vous ayez des décisions difficiles à prendre, alors qu'aucune option n'est bonne. Vous pouvez aussi être contraint(e) de faire ce que vous considérez comme injuste, ou ne pas être capable de faire ce qui vous semble juste. Vous pouvez ne pas avoir la capacité de faire cesser le mal que vous constatez. Vous pouvez vouloir aider, mais ne pas être capable de le faire. Vous pouvez prendre conscience que les actes de votre groupe sont nocifs. Vous pouvez vous sentir coupable d'avoir survécu tandis que d'autres sont morts. . Tout cela peut blesser votre âme et vous épuiser.

Un niveau élevé de stress prolongé nous dérobe notre énergie et notre joie, et peut même nous conduire jusqu'à la mort. Tandis que vous prenez soin des autres pendant la pandémie, si vous négligez de prendre soin de vous-même, vous allez rapidement vous trouver à court de réserves, sans énergie pour continuer à avancer. Dieu veut un sacrifice vivant, et non pas un mort ! (Romains 12.1). La Bible parle de notre corps comme le temple de l'Esprit saint (1 Corinthiens 6.19). Si nous prenons soin de nous-mêmes, nous glorifions Dieu, dont nous portons l'image.

Le temps passé à prendre soin de vous est un temps bien passé. Il faut remplir votre coupe pour avoir quelque chose à donner aux autres. Vous êtes plus efficace si vous êtes comme un fer aiguisé – et non pas émoussé. (Ecclésiaste 10.10, TOB).

Activité

Faites le test que vous trouverez à la fin de ce parcours. Puis discutez sur ces questions, par deux.

1. Dans quelle mesure étiez-vous conscient(e) de votre niveau de stress ?
2. Quelle est votre plus grande source de stress ?

3. Lorsque vous êtes accablé(e)

Question pour réfléchir

Quand vous êtes accablé(e), que pouvez-vous faire pour vous apaiser sur le moment ?
Pensez à plusieurs options.

Voici quelques propositions que vous pouvez suivre :

1. Nommez et reconnaissez vos émotions. Accueillez-les comme normales.
2. Prenez 5 minutes pour inspirer et expirer lentement, en respirant par le ventre. Cette respiration profonde augmente l'apport d'oxygène à votre cerveau ; elle vous aide à être tranquille et connecté(e) à votre corps ; elle apaise votre esprit. Dieu nous a donné notre premier souffle, il nous donne chacune de nos respirations (Actes 17.25). Le souffle qu'il nous donne peut nous apaiser quand nous croulons sous le poids de nos soucis.
3. Faites une courte pause pour vous reposer, sortez, admirez ce qui est beau aux alentours. Prenez une photo. Une simple pause de cinq minutes peut suffire à diminuer le stress.
4. Répétez une brève vérité biblique. Demandez à Dieu de vous montrer un mot ou quelques mots qui ont du sens pour vous, par exemple : « Va en paix ! », « N'aie pas peur ! ».
5. Imaginez un grand sac, placez-y vos problèmes et fermez-le. Ensuite, quand vous avez du temps disponible, ouvrez le sac et travaillez à résoudre vos problèmes.
6. Passez du temps avec le Seigneur, dans sa Parole, dans la prière, la louange, et la communion fraternelle avec d'autres croyants (même si c'est par des moyens numériques).

Faire le point chaque jour

Cette mise au point peut vous aider à rester en contact avec votre être intérieur et à diriger votre attention vers Dieu, qui prend soin de vous. Vous pouvez faire cela tout de suite, puis trouver du temps pour le faire chaque jour.

Réfléchissez aux dernières 24 heures :

1. Quelles expériences vous ont fait du bien ?
2. Quelles expériences vous ont fait mal ?
3. Quelles pertes avez-vous vécues ? Y compris ce qui n'est pas visible, comme l'espoir, la foi, la joie.
4. Choisissez un événement important et priez à ce sujet – prière de louange, de demande, ou une lamentation.

4. Comment prendre soin de vous ?

Question pour réfléchir

Qu'avez-vous fait pour prendre soin de vous pendant cette période ?

Examinez les suggestions ci-dessous pour ajouter à ce que vous aviez déjà pensé.

A. Ayez quelqu'un qui prend soin de vous

Si vous passez tout votre temps à donner aux autres, vous avez besoin que quelqu'un vous écoute et prenne soin de vous. Ce n'est pas un signe de faiblesse : les conseillers ont des conseillers et les soldats ont des camarades avec qui partager leurs fardeaux. La Bible nous y encourage :

Aidez-vous les uns les autres à porter vos fardeaux : vous obéirez ainsi à la loi du Christ. (Galates 6.2, NFC)

Venez à moi, vous tous qui êtes fatigués de porter un lourd fardeau et je vous donnerai le repos. (Matthieu 11.28, NFC)

Cherchez quelqu'un qui sait bien écouter, avec qui vous vous sentez en sécurité. Prévoyez des temps de rencontre réguliers pour faire le point l'un(e) avec l'autre. Vous pouvez aussi, pour cela, former un petit groupe de personnes qui se soutiendront les unes les autres.

Question pour réfléchir

Connaissez-vous quelqu'un qui serait capable de vous écouter et de vous aider à porter votre fardeau ?

B. Prenez soin de votre corps

Quand trop d'exigences pèsent sur notre emploi du temps, nous pouvons être trop stressés pour faire des repas corrects, pour faire de l'exercice, ou pour dormir suffisamment. Tout cela augmente notre niveau de stress. Prendre soin de notre corps peut être exactement ce dont nous avons besoin pour récupérer notre force spirituelle et émotionnelle !

La Bible nous raconte l'histoire du prophète Élie. Après une période très stressante de son ministère, il a peur d'être tué et il s'enfuit pour sauver sa vie.

Élie marche pendant une journée dans le désert. Il s'assoit sous un petit arbre. Il a envie de mourir et il dit : « Maintenant, SEIGNEUR, c'est trop ! Prends ma vie ! Je ne suis pas meilleur que mes ancêtres. »

Ensuite, il se couche sous le petit arbre et il s'endort. Mais un ange vient le toucher et lui dit : « Lève-toi et mange ! » Élie regarde : près de sa tête, il y a une galette cuite sur des pierres chauffées et un pot d'eau. Il mange, il boit et se couche de nouveau. Une deuxième fois, l'ange du SEIGNEUR vient le toucher. Il lui dit : « Lève-toi et mange, car tu dois faire un très long voyage. » Élie se lève, il mange et boit. Cette nourriture lui donne des forces. Alors il marche 40 jours et 40 nuits jusqu'à l'Horeb, la montagne de Dieu. (1 Rois 19.4-8, PDV)

Questions pour réfléchir

1. Que fait Dieu pour Élie quand celui-ci est accablé, fatigué et découragé ?
2. Quelle priorité accordez-vous à prendre soin de votre corps ?
3. Qu'est-ce qui est le plus difficile pour vous : manger correctement, dormir suffisamment, ou faire assez d'exercice ?

C. Trouvez des gens pour vous aider

Si votre charge de travail est trop lourde, essayez de trouver quelqu'un pour vous aider. Parfois, il suffit d'une petite aide pour alléger votre charge et votre esprit.

La Bible nous raconte l'histoire de Moïse dans une période de stress élevé. Moïse était un chef important, avec de grandes responsabilités – un homme qui avait beaucoup d'occupations et de lourdes charges. Un jour, Jéthro, son beau-père, vient lui rendre visite, il voit la situation et il donne à Moïse des conseils utiles :

Le lendemain, Moïse prit place pour juger les querelles du peuple. Du matin au soir des gens attendirent pour se présenter devant lui. Lorsque son beau-père vit tout ce qu'il avait à faire pour le peuple, il lui dit : « Pourquoi procèdes-tu ainsi ? Pourquoi fais-tu ce travail tout seul, en obligeant les gens à attendre debout, du matin au soir, le moment de se présenter devant toi ? – Ces gens viennent à moi pour consulter Dieu, répondit Moïse, (...) je leur fais connaître les décrets et les enseignements de Dieu. » Son beau-père reprit : « Ta façon de faire n'est pas la bonne ! Tu vas t'épuiser complètement, toi et ceux qui viennent te consulter. Cette tâche est vraiment trop lourde pour toi, tu ne peux pas l'accomplir seul ! Écoute donc ce que je te conseille, et que Dieu soit avec toi : Ton rôle consiste à représenter le peuple devant Dieu pour lui présenter les affaires difficiles (...). Pour le reste, choisis parmi le peuple des hommes de valeur, pleins de respect pour Dieu, aimant la vérité et incorruptibles ; tu les désigneras comme responsables, à la tête de groupes de mille, de cent, de cinquante ou de dix personnes. Ce sont eux qui siégeront chaque jour pour juger les querelles du peuple ; ils te soumettront les affaires importantes, mais ils régleront eux-mêmes les causes mineures. De cette manière tu allègeras ta tâche, puisqu'ils en partageront la responsabilité avec toi. Si tu fais cela – et si c'est bien ce que Dieu t'ordonne –, tu ne t'épuieras pas ; et de leur côté tous ces gens rentreront chez eux en paix. » (Exode 18.13-23, NFC)

Questions pour réfléchir

1. Y a-t-il des choses que vous faites et que vous pourriez demander à d'autres de faire ?
2. Qu'est-ce qui vous retient de demander de l'aide à d'autres ?
3. Comment faire pour trouver les bonnes personnes qui sont prêtes à aider ?
4. Que devrez-vous faire pour former ceux qui vous aideront ?

D. Acceptez vos limites, ajustez vos attentes

Pendant une catastrophe, vous pouvez voir des situations qui s'impriment dans votre esprit et qui vous hantent. Vous pouvez simplement avoir beaucoup trop à faire. Vous pouvez être fatigué(e) de prendre tant de décisions difficiles. Même les choses les plus simples de la vie courante peuvent nécessiter une adaptation – que ce soit saluer des amis sans attraper le virus, ou participer au culte à l'église.

C'est pourquoi, probablement, vous n'avez plus la capacité de faire ce que vous faisiez d'habitude, ou de faire tout ce que vous espériez. Il est probable aussi que vous ne puissiez plus faire les choses aussi bien que vous le voudriez.

Dans ce monde, il y a un temps pour tout et un moment pour chaque chose. (Ecclésiaste 3.1, PDV). C'est maintenant un moment pour assouplir vos critères et pour accepter vos limites. Soyez bienveillant avec vous-même. Dieu comprend votre situation, il s'intéresse à vous, que vous soyez capable d'agir un peu ou beaucoup.

*Il n'apprécie pas les prouesses du cheval,
il ne s'intéresse pas aux muscles de l'homme.
Mais le SEIGNEUR s'intéresse à ceux qui le craignent,
à ceux qui espèrent en sa fidélité. (Psaume 147.10-11, TOB)*

Quand vous renoncez à vos attentes sur vous-mêmes et quand vous reposez dans l'amour de Dieu, vous pouvez découvrir une force intérieure, de qualité différente – la force de Dieu en vous. Comme dit l'apôtre Paul rapportant les paroles que le Seigneur lui a adressées :

« *Ma grâce te suffit ; ma puissance donne toute sa mesure dans la faiblesse.* »
(2 Corinthiens 12.9a, TOB)

Questions pour réfléchir

1. Y a-t-il des choses que vous aimeriez faire, mais c'est tout simplement impossible ?
2. Avez-vous des attentes vous concernant que vous devez ajuster ?
3. Quand vous essayez d'accepter vos limites et d'ajuster vos attentes, qu'est-ce qui est le plus difficile pour vous ?

E. Trouvez des moyens de vous évader !

Se reposer est très différent de dormir. Vous avez besoin des deux ! Après avoir vu tant de souffrances et tant de besoins, peut-être vous sentez vous coupable de désirer vous mettre à l'écart pour vous reposer. Mais Jésus lui-même a emmené ses disciples dans un endroit tranquille alors même qu'il était très sollicité.

*Il leur dit : « Venez avec moi dans un endroit isolé, pour vous reposer un moment, à l'écart. »
En effet, les gens qui allaient et venaient étaient si nombreux que Jésus et ses disciples n'avaient même pas le temps de manger. (Marc 6.31, NFC)*

Essayez de vous évader de votre travail pendant un certain temps, si vous pouvez et quand vous pouvez. Quand vous êtes partis, essayez d'oublier votre travail et de faire quelque chose qui vous donne de l'énergie et des forces nouvelles. Par exemple, faites une promenade, faites une œuvre artistique, regardez des enfants jouer. La beauté rafraîchit notre esprit. Le rire libère de bonnes substances chimiques dans notre corps, et cela nous aide à guérir. Chanter nous aide à retrouver nos forces, surtout si nous chantons avec d'autres, si c'est possible.

5. Pour terminer

Faites le calme en vous et réfléchissez aux charges que vous portez.

1. Pensez à tout ce qui contribue à votre stress.
2. Faites un portrait de vous en train de remettre chacun de ces stress à Dieu.
3. Décidez que vous pouvez faire pour mieux prendre soin de vous la semaine prochaine.

Si vous avez des questions ou des commentaires sur ce parcours, veuillez contacter info@traumahealinginstitute.org.

Quel est votre degré de stress ?

Source : Headington Institute

Attention : Cette échelle du stress n'est pas un outil de diagnostic clinique. Il est proposé avec un but pédagogique. Il identifie simplement certains des symptômes les plus communs du stress. Si votre état de santé émotionnelle vous préoccupe, vous devez consulter un professionnel de santé.

MODE D'EMPLOI : Le mois dernier, combien de fois les affirmations suivantes ont-elles été vraies pour vous ? Écrivez le chiffre qui correspond à la réalité pour vous sur la ligne qui précède chaque question.

0 Jamais	1 Rarement	2 Parfois	3 Souvent	4 Toujours
___ 1. Je suis fatigué(e).				
___ 2. Je trouve difficile de me détendre ou de ralentir.				
___ 3. Je trouve difficile de prendre des décisions.				
___ 4. Mon cœur accélère et je respire avec difficulté.				
___ 5. J'ai du mal à avoir une pensée claire.				
___ 6. Je mange trop ou pas assez.				
___ 7. J'ai des maux de tête.				
___ 8. Mes émotions sont comme engourdis.				
___ 9. Je passe la journée à ressasser mes problèmes.				
___ 10. J'ai des problèmes de sommeil (par exemple difficultés à m'endormir, difficultés à rester éveillé(e), réveil difficile, cauchemars, etc.).				
___ 11. J'ai du mal à garder espoir.				
___ 12. Je prends des risques inutiles ou je m'engage dans des comportements hasardeux pour ma santé et/ou ma sécurité.				
___ 13. J'ai des douleurs au dos ou à la nuque, ou d'autres douleurs chroniques dues à des tensions.				
			___ 14. Je consomme de la caféine ou de la nicotine plus que d'habitude.	
			___ 15. Je me sens accablé(e) et impuissant(e).	
			___ 16. J'ai des tics nerveux (par exemple ronger mes ongles, grincer des dents, ne pas tenir en place, marcher de long en large, etc.).	
			___ 17. J'oublie de petites choses (par exemple où j'ai mis mes clés, le nom des gens, des détails discutés dans une réunion de travail la semaine précédente).	
			___ 18. J'ai des troubles digestifs (par exemple nausées, vomissements, diarrhée, constipation, gaz).	
			___ 19. Je suis irritable et facilement contrarié(e).	
			___ 20. J'ai des sautes d'humeur et je suis hyper émotif/émotive.	
			___ 21. Il m'est difficile de me concentrer.	
			___ 22. J'ai du mal à penser que la vie a un sens.	
			___ 23. Je suis en retrait, distant(e) et coupé(e) de la relation avec les autres.	
			___ 24. Je consomme de l'alcool et/ou d'autres drogues pour tenter de m'aider à faire face.	
			___ 25. Mes performances au travail ont diminué et j'ai du mal à terminer ce que j'ai commencé.	

TOTAL : _____

Quel est votre niveau de stress ?

Source : Headington Institute

GUIDE D'INTERPRETATION

0—25 :

Un score de cet ordre suggère que vous résistez probablement très bien au stress.

26—50 :

Un score de cet ordre suggère que vous vivez probablement un niveau de stress bas à modéré.

51—75 :

Un score de cet ordre suggère que vous vivez probablement un niveau de stress modéré à élevé.

76—100 :

Un score de cet ordre suggère que vous vivez probablement un niveau de stress très élevé.

www.headington-institute.org