

« SOIGNER LE REGARD QUE L'ON PORTE SUR SOI ET LES AUTRES »

UNE TRANSFORMATION POUR LES PERSONNES
QUI PRENNENT SOIN DES AUTRES



Natacha Joubert PhD
Docteure en psychologie

Le 1^{er} décembre 2018

HOMMAGE AUX DÉVOUÉS!



UNE RESSOURCE HUMAINE INESTIMABLE
MAIS PAS INÉPUISABLE.

**QUAND LES PERSONNES QUI PRENNENT
SOIN DES AUTRES SOUFFRENT ET
S'ÉPUISENT, C'EST TOUTE LA
COMMUNAUTÉ QUI SOUFFRE.**



3

AU MENU :

- **INTRODUCTION**

- **PREMIÈRE PARTIE**

- Prendre conscience de notre rapport à soi et de son contenu. Comprendre sa dynamique et son impact sur notre rapport aux autres de même que sur nos réactions et nos expériences de vie.

- **DEUXIÈME PARTIE**

- Apprendre à faire des choix conscients ou à prendre des décisions éclairées qui correspondent à ce que nous voulons réellement dans notre rapport à soi, aux autres et dans la vie de tous les jours.

- **TROISIÈME PARTIE**

- Mettre nos choix conscients en pratique dans le rapport à soi d'abord...pour ensuite offrir le meilleur de soi aux autres, notamment les personnes que nous aidons ou dont nous prenons soin.

- **CONCLUSION**



4

IL Y A FORMATION...ET TRANSFORMATION

- Une formation a généralement pour but l'acquisition de nouvelles connaissances et compétences (savoir-faire) afin d'intervenir auprès des autres ou dans le monde, **à l'extérieur de soi**, par exemple en exerçant un travail comme médecin, infirmière, massothérapeute, enseignant, aidant professionnel ou proche aidant.
- Une Transformation a pour but de prendre conscience et d'apprendre à soigner le regard que l'on porte sur soi **à l'intérieur de soi** (savoir-être), lequel détermine notre manière d'intervenir auprès des autres, notamment les personnes que nous aidons ou dont nous prenons soin.



5

LES SIGNES DE L'ÉPUISEMENT ONT TOUS EN COMMUN...



LE REGARD QUE L'ON PORTE SUR SOI.

6

ET LE REGARD QUE L'ON PORTE SUR SOI...



**PEUT ÊTRE CHARGÉ DE PENSÉES ET DE
CROYANCES LOURDES QUI NOUS BLESSENT.**

7

**LE REGARD QUE L'ON PORTE SUR SOI TEINTE
LE REGARD QUE L'ON PORTE SUR LES AUTRES.**



8

**LA PREMIÈRE RESPONSABILITÉ DES
PERSONNES QUI PRENNENT SOIN DES
AUTRES : SOIGNER LE REGARD QU'ELLES
PORTENT SUR ELLES-MÊMES.**

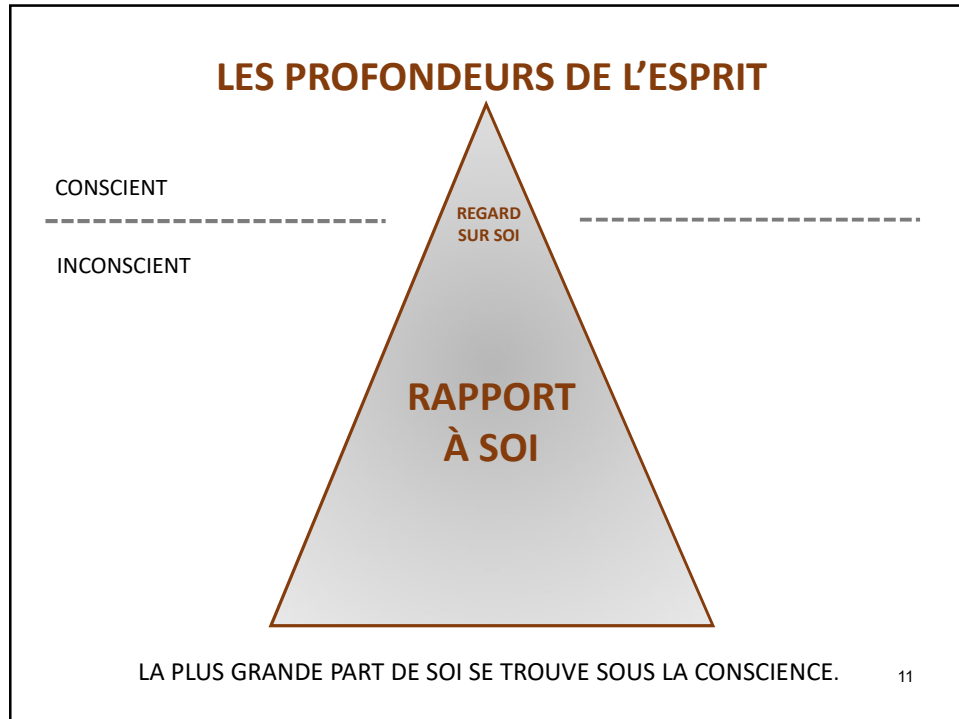


9

**ON NE PEUT PAS OFFRIR AUX AUTRES CE QUE
L'ON SE REFUSE À SOI-MÊME.**



10



*« Les transformations se font toujours de
l'intérieur vers l'extérieur. »*

**Prendre conscience de notre
rapport à soi** et de son contenu.
Comprendre sa dynamique et son
impact sur notre rapport aux autres
de même que sur nos réactions et
nos expériences de vie.



12

COMMENT DÉVELOPPE-T-ON SON RAPPORT À SOI?



Les pensées et les croyances transmises par nos parents et l'entourage sont la matière première avec laquelle nous façonnons le rapport à soi et le regard que l'on porte sur soi, les autres et le monde.

13

NOTRE BAGAGE DE PENSÉES ET DE CROYANCES



Nos croyances sont des pensées auxquelles nous avons donné une valeur de vérité.



14

LE DÉVELOPPEMENT DU RAPPORT À SOI



TOUT PASSE PAR SOI!



15

L'ÉGOCENTRISME DU RAPPORT À SOI



16

TOUT PASSE PAR LE RAPPORT À SOI!



La perception est une interprétation, pas un fait. Elle reflète notre rapport à soi.

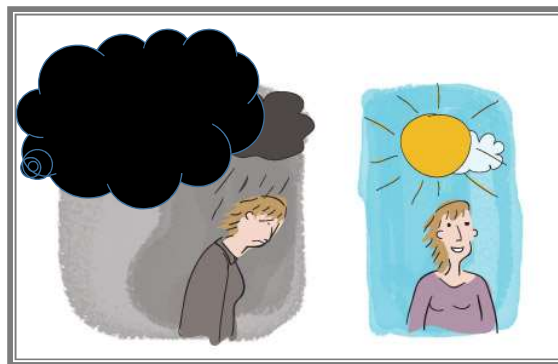


17

LE CONTENU DU RAPPORT À SOI

PEUR/EGO

SÉPARATION
JUGEMENT
TRISTESSE
DOUTE
CULPABILITÉ
IMPUISSANCE
DÉPRESSION
CONFLIT
COLÈRE
ATTAQUE



CONFIANCE
JOIE
UNITÉ
BIENVILLANCE
PAIX
EMPATHIE
PARTAGE
OUVERTURE
BONTÉ
DOUCEUR

AMOUR/SOI

LA DUALITÉ DE LA PENSÉE HUMAINE

18

**LE SYSTÈME DE PENSÉE DU MONDE REFLÈTE CE
QUE NOUS CROYONS ÊTRE...PAS TRÈS JOJO!**



19

LE SOI QUE NOUS « CROYONS ÊTRE »



**TOUTES NOS PEURS, NOS JUGEMENTS, NOS ATTAQUES
ET NOS MISÈRES DÉCOULENT DE LA CROYANCE QUE
NOUS SOMMES UN EGO SÉPARÉ DES AUTRES!**

20

LE RAPPORT À L'EGO/SOI

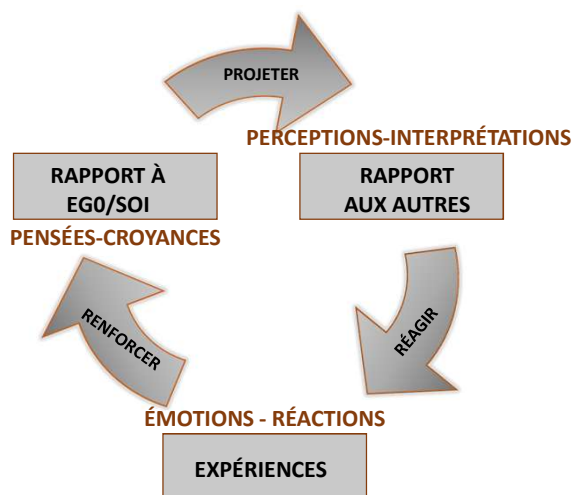
Le rapport à l'ego/soi conditionne :

- le regard que l'on porte sur soi (peur ou amour), notre sentiment de valeur personnelle (estime ou haine de soi) de même que notre développement ou ce que nous devenons tout au long de la vie;
- notre rapport aux autres et au monde ou notre façon de voir et d'être en relation avec les autres, **notamment ceux et celles dont on prend soin**, et dans le monde; et
- nos émotions, nos réactions, nos comportements et nos expériences dans la vie de tous les jours.



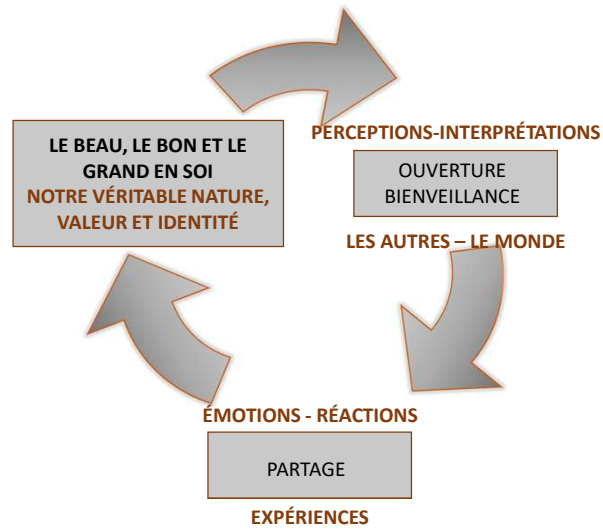
21

LA DYNAMIQUE DU RAPPORT À SOI



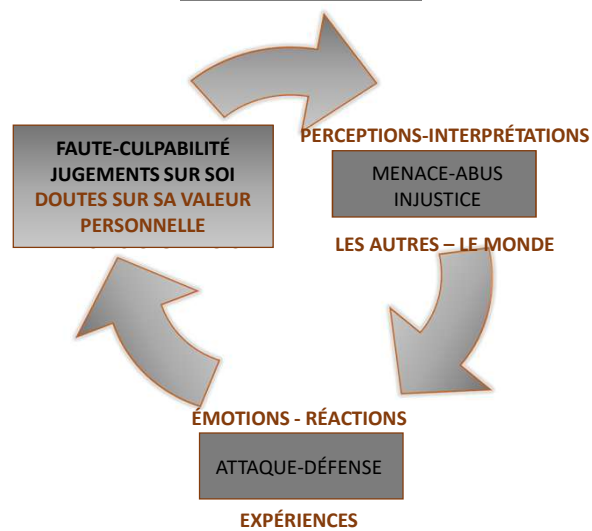
22

LE CYCLE DE L'AMOUR ET DE LA CONFIANCE



23

LE CYCLE DE LA PEUR ET DU JUGEMENT



24



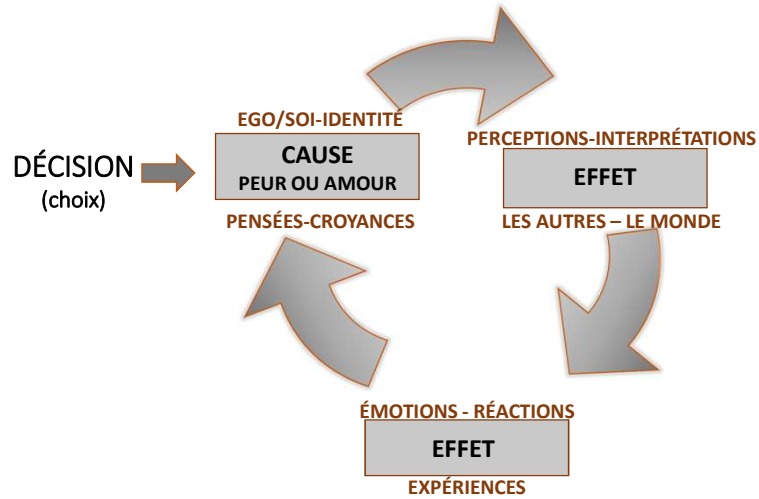
On finit toujours par projeter notre trop-plein de peurs et de jugements (ego) sur les autres et le monde.

25

**TOUS LES JUGEMENTS SUR LES AUTRES
SONT D'ABORD DES JUGEMENTS SUR SOI!**



LA DYNAMIQUE DU RAPPORT À L'EGO/SOI



ON FAIT TOUJOURS L'EXPÉRIENCE DE CE QUE L'ON PENSE DE SOI
ET CE QUE L'ON PENSE DE SOI EST TOUJOURS UNE DÉCISION.



27

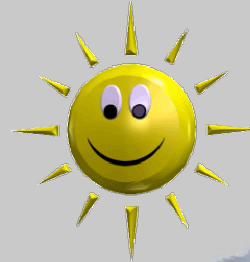
**ON FAIT TOUJOURS L'EXPÉRIENCE DE CE QUE
L'ON PENSE DE SOI...**



**ET CE QUE L'ON PENSE DE SOI EST
TOUJOURS UNE DÉCISION.**

28

**NOUS NE SOMMES PAS NOS PEURS ET NOS JUGEMENTS,
NOUS POUVONS DONC EN LÂCHER PRISE!**



29

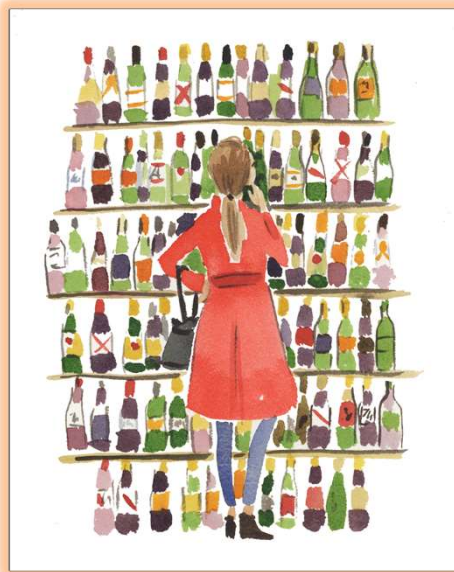
*« Les transformations se font toujours de
l'intérieur vers l'extérieur. »*

**Apprendre à faire des choix
conscients ou à prendre des
décisions éclairées** qui correspondent
à ce que nous voulons réellement
dans notre rapport à soi, aux autres
et dans la vie de tous les jours.



30

NOUS PRENONS
DES DÉCISIONS
À TOUT
MOMENT SUR
MILLE ET UNE
CHOSSES.



31

LES PROFONDEURS DE L'ESPRIT

CONSCIENT

REGARD
SUR SOI

RAPPORT
À SOI

RAPPORT
AUX AUTRES

INCONSCIENT

EXPÉRIENCES

DÉCIDEUR

LA PLUS GRANDE PART DE SOI SE TROUVE SOUS LA CONSCIENCE.

32



**LE DÉCIDEUR EN SOI CHOISIT TOUJOURS
ENTRE L'AMOUR (SOI) OU LA PEUR (EGO).**



33

APPRENDRE À FAIRE DES CHOIX CONSCIENTS



**ÊTRE ATTENTIF AUX PENSÉES QUE L'ON ENTRETIENT
SUR SOI ET SUR LES AUTRES.**



34

COMMENT SAIT-ON SI ON A PRIS LA BONNE DÉCISION?



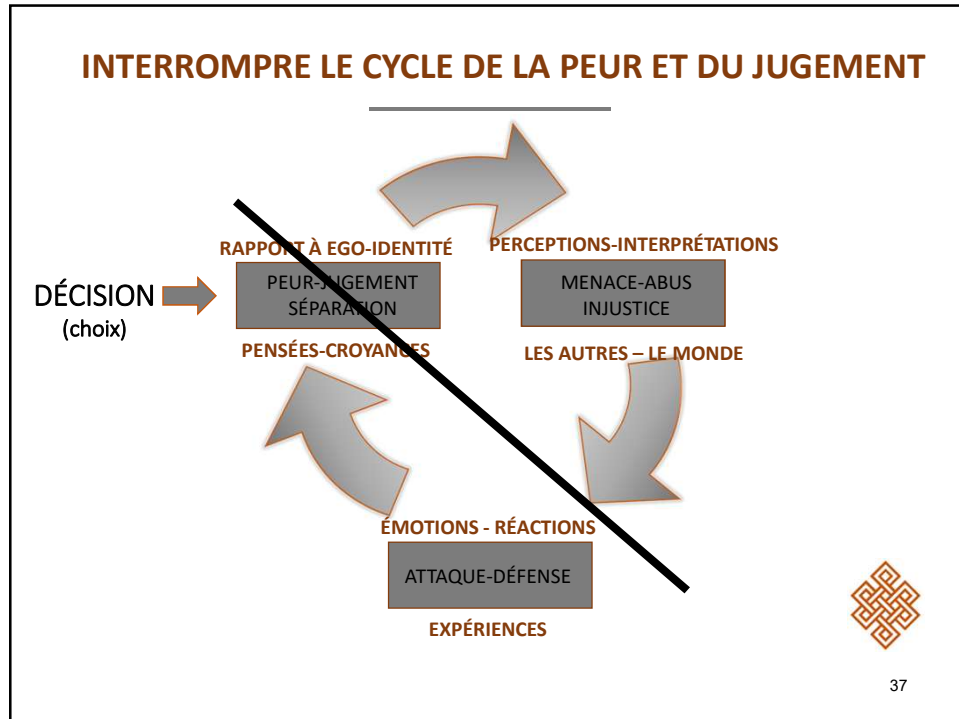
35

APPRENDRE À FAIRE DES CHOIX CONSCIENTS

- REVENIR VERS SOI, À L'INTÉRIEUR, LÀ OÙ SE PRENNENT LES DÉCISIONS.
- SE RAPPELER QU'IL Y A SEULEMENT DEUX CHOIX POSSIBLES (RAPPORT À SOI/ÉTAT D'ESPRIT) :
 - **AMOUR**, confiance, ouverture, bienveillance (soi)
 - **PEUR**, doutes, jugements, colère (ego)
- RECONNAÎTRE LES PENSÉES ET LES CROYANCES QUI INTERFÈRENT AVEC NOTRE PAIX ET CLARETÉ D'ESPRIT (EGO), **MAIS SANS SE JUGER**, ET DÉCIDER D'EN LÂCHER PRISE EN CESSANT DE LEUR DONNER DU POUVOIR SUR SOI.
- RESENTIR LA DOUCEUR, LA LÉGÈRETÉ ET LA PAIX AVEC SOI QUI EN RÉSULTENT.



36



ON N'A PAS À CHERCHER LE SOI QU'ON EST
VRAIMENT...



IL FAUT SIMPLEMENT LUI FAIRE
♥ DE LA PLACE.

20

*« Les transformations se font toujours de
l'intérieur vers l'extérieur. »*

**Mettre nos choix conscients en
pratique** dans le rapport à soi d'abord...
pour ensuite offrir le meilleur de soi aux
autres, notamment les personnes que
nous aidons ou dont nous prenons soin.



40

LES SIGNES DE L'ÉPUISEMENT (EFFRITEMENT DE SOI) ONT TOUS EN COMMUN...



UN RAPPORT À SOI DOMINÉ PAR
LA PEUR OU L'EGO.

41

MISES EN SITUATION

La maman de Danielle est tombée et s'est brisée une hanche. Dorénavant, elle aura besoins de soins et d'aide à la vie quotidienne. Danielle sent **un poids énorme sur ses épaules** et ses émotions sont vives. Le moment est-il venu pour sa mère d'aller vivre en résidence?

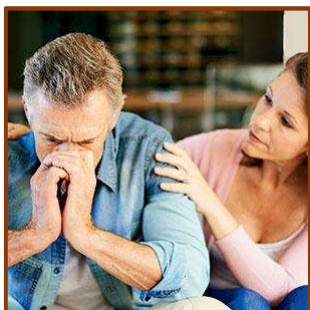


Johanne est une employée qualifiée. Elle aime son travail et ne ménage pas les efforts pour bien le faire, souvent même à ses dépens. Ses collègues l'apprécient et la direction aussi. Pourtant, elle ne se sent **pas appréciée à sa juste valeur**. Elle trouve qu'on la traite injustement et éprouve du ressentiment.

42

MISES EN SITUATION

Claudine est infirmière. Elle a choisi ce métier car elle aime prendre soin des autres et leur faire du bien. Elle travaille de longues heures et est toujours disponible quand il y a des urgences. Depuis quelques temps, elle se sent **à bout de souffle** mais se sent coupable à l'idée de prendre du repos.



Robert vient de prendre sa retraite. Plus le temps passe, plus il semble **déprimé et renfermé sur lui-même**. Annie, sa conjointe, voit bien que ça ne va pas et tente de l'aider. Mais Robert refuse d'en parler et se met en colère lorsque Annie aborde la question. Elle ne sait plus quoi faire.

43

— PRATIQUE —

- **RAPPORT À SOI dominé par :**
 - **AMOUR**, confiance, ouverture, bienveillance
 - **PEUR**, doutes, jugements, colère
- Quelle interprétation feriez-vous de la situation?
- Comment agiriez-vous dans la situation?
- Quels résultats obtiendriez-vous?



44

— LA RÈGLE D'OR DE LA RELATION D'AIDE —



45



**IL IMPORTE DE METTRE AU JOUR ET DE SE LIBÉRER
DES CROYANCES DE PEUR ET DES JUGEMENTS SUR
SOI (EGO) QUI PEUVENT NOUS BLESSER ET
INTERFÉRER DANS LA RELATION D'AIDE.**



46

PRINCIPES POUR NOUS GUIDER QUAND ON PREND SOIN DES AUTRES

- **NOTRE PREMIÈRE RESPONSABILITÉ : SOIGNER LE REGARD QUE L'ON PORTE SUR SOI ET SUR LES AUTRES – LE RAPPORT À SOI – EN RECONNAISSANT NOS JUGEMENTS SUR SOI ET LES AUTRES ET EN S'EN DÉFAISANT.**
- SE RAPPELER QUE LES AUTRES ONT UN RAPPORT À SOI QUI FONCTIONNE EXACTEMENT COMME LE NÔTRE ET AVEC UN CONTENU (AMOUR – PEUR) TRÈS SIMILAIRE. ON SE RESSEMBLE BEAUCOUP DE L'INTÉRIEUR. LES DIFFÉRENCES EXTÉRIEURES NE SONT QUE SUPERFICIELLES. ALORS, CULTIVONS L'UNITÉ PLUTÔT QUE LA SÉPARATION!
- NOUS N'AVONS PAS LE POUVOIR DE CHANGER OU DE SAUVER LES AUTRES (HEUREUSEMENT D'AILLEURS!), **SAUF SOI-MÊME.** CHACUN DE NOUS A LE POUVOIR SUR CE QU'IL PENSE ET DONC LA RESPONSABILITÉ DE SES PERCEPTIONS ET DE SES EXPÉRIENCES AVEC LES AUTRES ET DANS LA VIE.



47

PRINCIPES POUR NOUS GUIDER QUAND ON PREND SOIN DES AUTRES

- LA VRAIE EMPATHIE C'EST COMPRENDRE QUE NOUS SOMMES LES MÊMES À L'INTÉRIEUR. C'EST RECONNAÎTRE ET RESPECTER LE POUVOIR DE DÉCISION ET DE TRANSFORMATION DES AUTRES. C'EST SE RAPPELER QUE CHACUN DE NOUS EST MAÎTRE DE SON DEVENIR.
- DONNER ET RECEVOIR SONT UNE SEULE ET MÊME CHOSE À L'INTÉRIEUR. NON SEULEMENT ON REÇOIT CE QUE L'ON DONNE MAIS ON LE RENFORCE (AMOUR – PEUR).
- SE DÉFENDRE RENFORCE LA PEUR. LA MEILLEURE FAÇON DE SE PROTÉGER C'EST EN CESSANT DE SE VICTIMISER, C'EST-À-DIRE EN CESSANT DE DONNER AUX AUTRES LE POUVOIR DE NOUS ATTEINDRE ET DE NOUS BLESSER.
- ON PEUT DIFFICILEMENT ÊTRE ATTENTIF AUX AUTRES QUAND ON EST ABSORBÉ PAR SES PROPRES BESOINS D'ATTENTION ET DE RECONNAISSANCE (CONFLIT D'INTÉRÊT).



48

PRINCIPES POUR NOUS GUIDER QUAND ON PREND SOIN DES AUTRES

- NOTRE **BESOIN DE RECONNAISSANCE (EGO)** PEUT INTERFÉRER DANS NOTRE RAPPORT AUX AUTRES, NOTAMMENT DANS NOTRE MANIÈRE D'ÊTRE AVEC EUX ET DANS LA QUALITÉ DE L'AIDE ET DES SOINS QU'ON LEUR APORTE.
- PAR EXEMPLE : LORSQUE L'AIDANT AGIT PLUS DANS SON PROPRE INTÉRÊT ET POUR SA GRATIFICATION PERSONNELLE (BRILLER, PERFORMER) QUE POUR PRENDRE SOIN DES AUTRES (INTÉRÊTS SÉPARÉS PLUTÔT QUE PARTAGÉS).
- LORSQUE L'AIDANT VIT FRÉQUEMMENT DE L'OPPOSITION AVEC LES AUTRES, Y COMPRIS LES PERSONNES QU'IL SOIGNE, ET QU'IL « CROIT » AVOIR TOUJOURS RAISON (PROBLÈME D'AUTORITÉ, RIVALITÉ, TENSIONS).
- LORSQUE L'AIDANT « CHERCHE » LA VALORISATION DE SOI EN SE SACRIFIANT POUR LES AUTRES (EXPIATION, AUTOPUNITION, VICTIMISATION).



49

PRINCIPES POUR NOUS GUIDER QUAND ON PREND SOIN DES AUTRES

- NOTRE **BESOIN DE RECONNAISSANCE** EST DIRECTEMENT LIÉ AUX DOUTES CONCERNANT NOTRE VALEUR PERSONNELLE ET NOTRE IDENTITÉ, D'OÙ SA RÉSISTANCE (PEUR DE L'EGO).
- ON SAIT QUE NOTRE BESOIN DE RECONNAISSANCE INTERFÈRE DANS L'AIDE ET LES SOINS QU'ON APORTE AUX AUTRES QUAND ON ÉPROUVE DE LA CULPABILITÉ, DE LA TRISTESSE, DE LA COLÈRE OU DU RESSENTIMENT LORSQUE LES RÉSULTATS NE SONT PAS CE QU'ON ATTEND (ÉCHEC).
- QUAND L'AIDANT OU LE SOIGNANT SOUFFRE, C'EST QU'IL A BESOIN DE SOIGNER SON RAPPORT À SOI.
- AIDER OU SOIGNER LES AUTRES C'EST OFFRIR LE MEILLEUR DE SOI LIBREMENT, SANS CONDITIONS ET INTERFÉRENCES.
- LA RECONNAISSANCE DE NOTRE VALEUR PERSONNELLE DOIT VENIR D'ABORD DE SOI! ❤️

50

PRINCIPES POUR NOUS GUIDER QUAND ON PREND SOIN DES AUTRES

- PLUS ON RECONNAÎT FACILEMENT CE QUI EST À SOI, DANS LE RAPPORT À SOI, MOINS ON PERSONNALISE LES RÉACTIONS NÉGATIVES DES AUTRES ET PLUS GRANDE EST NOTRE COMPASSION. ON SAIT QUE LA COLÈRE ET LES JUGEMENTS, SUR SOI ET LES AUTRES, CACHENT DE LA PEUR ET DE LA SOUFFRANCE. IL S'AGIT D'UN APPEL À L'AIDE /APPEL À L'AMOUR. NOUS PORTONS TOUS CET APPEL!
- PLUS ON PROGRESSE DANS NOTRE DÉMARCHE DE SOINS À SOI, PLUS ON RÉALISE QU'ON PARTAGE TOUS LE MÊME OBJECTIF INTÉRIEUR D'ÊTRE BIEN AVEC SOI ET LES AUTRES. ON RÉALISE QU'ON EST TOUS ÉGAUX EN DEDANS.
- SANS LES AUTRES, ON NE PARVIENDRAIT PAS À APERCEVOIR ET À SE DÉFAIRE DE LA PEUR ET DES JUGEMENTS SUR SOI. LEUR FEEDBACK (MIROIR) NOUS EST INDISPENSABLE!



51

LES AUTRES, NOS INDISPENSABLES COMPAGNONS DE ROUTE

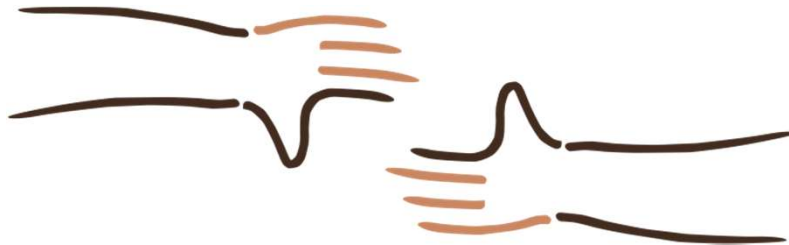


Ce que nous voyons dans les autres reflète ce que nous voyons en nous-mêmes, pour le meilleur et pour le pire.



52

**LES AUTRES NOUS AIDENT À SOIGNER
LE REGARD QUE L'ON POSE SUR SOI.**

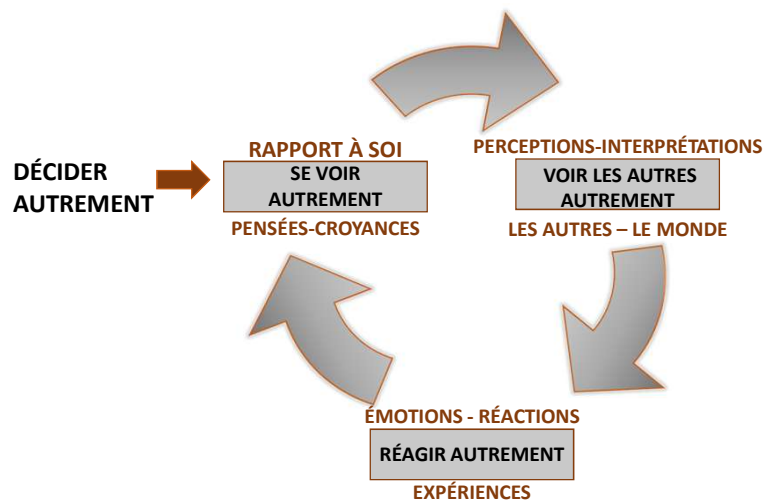


« CE N'EST PAS L'UN OU L'AUTRE
MAIS L'UN ET L'AUTRE! »



53

LE CYCLE DE TRANSFORMATION



**NOUS SOMMES DES ÊTRES DE RAISON, DE DÉCISION
ET DE TRANSFORMATION!**



54

EN RÉSUMÉ

SOIGNER LE REGARD QUE L'ON PORTE SUR SOI ET LES AUTRES C'EST...

- Prendre conscience de notre **rapport à soi**, les pensées et les croyances qu'il contient (amour et peur), sa dynamique et son impact sur nos relations et notre vie.
- **Faire des choix ou prendre des décisions** qui correspondent à ce que nous voulons vraiment dans notre rapport à soi et aux autres (amour ou peur).
- **Mettre en pratique** notre nouvelle compréhension de soi et des autres dans nos relations en général, dans l'aide et les soins que nous offrons aux autres en particulier de même que dans notre vie de tous les jours. **Les occasions de pratiquer ne manquent jamais!** 😊

55

*« Ce qui importe le plus dans la vie, c'est la **personne que l'on devient**, de l'intérieur vers l'extérieur. »*

MERCI!



819.930.3445
dr.natachajoubert@gmail.com
www.drnatachajoubert.com

56