

## Le Bien Être des soignants et l'intelligence collective : présentation & atelier expérientiel



Beckers Sylvie  
[sylviebeckers@hotmail.com](mailto:sylviebeckers@hotmail.com)  
0494/42.34.69



# Présentation de l'oratrice



Animation de collectifs de patients et d'équipe en autogestion - **entre 2011 et 2023**



Animation de groupe "Conscience, bien être et santé" - **depuis 2022**

"Il était une fois la vie"...



Diététique - **2007**



Coordinatrice en Santé Communautaire et gestionnaire de Projets en Maison Médicale - **entre 2011 et 2023**

Santé Publique - **2010**



Diététique hospitalière - **2007 à 2011**

image: <https://fr.depositphotos.com/>



# Conflit d'intérêt

Mentionné ici si votre propos pourrait être influencé par des raisons économique, financière ou par votre employeur.

Exemple :

- financement par le pharma : c'est le cas le plus important
- financement par un état
- financement par votre employeur (une université ou un hôpital)

Si rien de tout cela : **NÉANT - à titre personnel**



# Sommaire

- ❖ Quelques Notions théoriques (10'):
  - Le Bien Être au travail
  - Le Bien être des soignants au jour d'aujourd'hui
  - Un chemin - une posture de SAVOIR ÊTRE:
    - La pleine conscience et son impact
    - L'autocompassion: définition
    - L'intérêt des Pratiques de groupes
  
- ❖ Partages et expérimentation (30')



# Le Bien Être au travail

“Le bien-être au travail est défini comme l'ensemble des facteurs relatifs aux conditions de travail dans lesquelles le travail est exécuté:

\* sécurité au travail \* protection de la santé du travailleur \* aspects psychosociaux du travail \* ergonomie \*hygiène du travail, \* embellissement des lieux de travail.” - *Loi et code du Bien être au travail du 4 août 1996. (SPF Emploi, Travail et concertation sociale)*



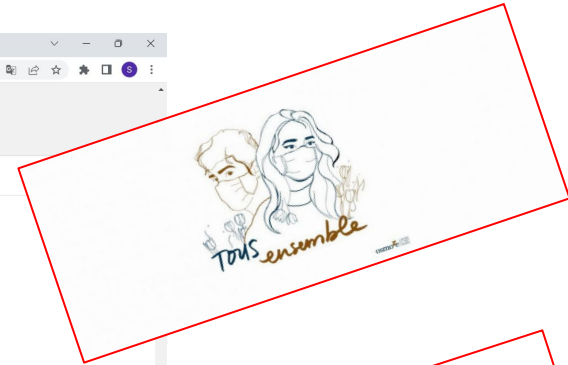
# Le Bien Être au travail (2)

👉 Et Concrètement, dans les soins de santé, on en est où?

The screenshot shows a PubMed search for "bien être au travail" with 34 results. The results are sorted by "Best match" and display options are set to "Display options". The first three results are:

- 1. **Les femmes en médecine de famille et les 5 premières années de pratique: En quête d'égalité de genre, d'équilibre travail-vie personnelle et de bien-être.**  
Cite: Bogler T, Lazare K, Rambihar V.  
Can Fam Physician. 2019 Aug;65(8):e372-e375.  
Share: PMID: 31413044 **Free PMC article.** French. No abstract available.
- 2. **Entamer la conversation sur les maladies graves pendant la pandémie de la COVID-19.**  
Cite: Siranni G, Torabi S.  
Can Fam Physician. 2020 Jul;66(7):e193-e197.  
Share: PMID: 32675109 **Free PMC article.** French. No abstract available.
- 3. **Travail multitâche, sécurité des soins et bien-être au travail.**  
Cite: Porelvaig F.  
Rev Infirm. 2020 Aug-Sep;69(263):35-36. doi: 10.1016/S1293-8505(20)30239-6.  
Share: PMID: 32993904 French.

Additional filters and options are visible on the left side of the page, including "MY NCBI FILTERS", "RESULTS BY YEAR" (with a bar chart from 2003 to 2023), "TEXT AVAILABILITY" (Abstract, Free full text, Full text), "ARTICLE ATTRIBUTE" (Associated data), and "ARTICLE TYPE" (Books and Documents).



Mouvement: "Take care of care"



# Le Bien Être au travail des soignants (3)

👉 Et on voit aussi apparaître des initiatives pour améliorer le **bien être des soignants**:



Bulle de bien être pour les soignants (2023)

Hôpital Marie-Lannelongue, situé en région parisienne



Asbl "Soigner en conscience", Abbaye

d'Orval en Belgique.



Un Chemin vers



Un SAVOIR-ÊTRE



ETUDES  
EXPERIENCES



Une nouvelle POSTURE à expérimenter : *Prendre soin de soi pour mieux prendre soin des autres!*

→ En **Groupe** via la **pleine conscience** en développant son **auto-compassion** et une **communication authentique**.





# La Pleine Conscience = Mindfulness

\* « État de conscience qui résulte du fait de porter son attention, intentionnellement, au moment présent, sans juger, sur l'expérience qui se déploie instant après instant » (Kabat-Zinn, 2003)



**MBSR (mindfulness-based stress reduction)**

Les traitements basés sur la pleine conscience, l'acceptation et la compassion promeuvent la santé physique et mentale.



\*Thanh-Lan Ngô, M.D., M.Sc, FRCPC, *Review of the effects of mindfulness meditation on mental and physical health and its mechanisms of action*, rev. Santé mentale au Québec, Volume 38, numéro 2, automne 2013, p. 19-34

# La Pleine Conscience = Mindfulness

En neurosciences, trois composantes fondamentales de la méditation de PC :

- la régulation de l'attention,
- la régulation émotionnelle,
- la conscience de soi (self-awareness) et du corps.



< 2000	En 2021
≤ 10 articles / an	1362 articles



Son rôle : Soutien et de l'amélioration de la santé mentale chez toute personne souhaitant acquérir des outils pour mieux prendre soin de soi-même, réduire l'impact du stress et prévenir ainsi le risque de burnout.

\*BONDILFI, G. & STIEFEL, F. *La méditation de pleine conscience a-t-elle une place en médecine?* Rév Med Suisse. 15 février 2023;19(814):307-309.

# L'autocompassion



\*L'auto-compassion fait référence au fait de **se soutenir soi-même** en cas de souffrance ou de douleur, qu'elle soit causée par des erreurs et des insuffisances personnelles ou des défis de la vie extérieure.

La littérature empirique soutient fortement le **lien entre l'auto-compassion et le bien-être**.

Craintes que l'auto-compassion soit égoïste et égocentrique:

→ En fait, les preuves suggèrent que l'auto-compassion **améliore l'interconnexion avec les autres** (Lathren et al. 2021).

\*Kristin D Neff, *Self-**Compassion**: Theory, Method, Research, and Intervention*. Rev Psychol, 18 janvier 2023;74:193-218.



# Workshop & pratiques de groupe: intérêts

**Workshop\*** = atelier collaboratif où tout le monde participe activement.

**La pratique réflexive collective** est plus que l'addition de réflexions individuelles, et a un double effet individuel et collectif :

- individuel parce que la perception de points de vue divergents conduit chaque acteur à les analyser au regard de son propre point de vue, et ainsi à élargir, compléter et/ou modifier ce dernier ;
- collectif parce que la confrontation, la résonance permet le développement de nouveaux savoirs, de nouvelles créations.



# Sources et références

1. EPSTIEN R., *Soigner en Pleine conscience, Pour une médecine plus humaine*, éd. Deboeck supérieur (traduit par Dr Olivier de Lathouwer), 2020, 304 pages
2. DESMET J-M, HOARAU J., *La boîte à outils des soft skills en santé, pour ne plus soigner comme avant*, éd. Dunod, 2023.
3. MOLO, V. & NASCIMENTO, A. (2013). *Pratiques réflexives et développement des individus, des collectifs et des organisations*. In : P. Falzon (Eds). *Ergonomie Constructive*. PUF : Paris, 2013.
4. BONDILFI, G. & STIEFEL, F. *La méditation de pleine conscience a-t-elle une place en médecine?* *Rév Med Suisse*. 15 février 2023;19(814):307–309.
5. THANH-LAN NGÔ, M.D., M.Sc, FRCPC, *Review of the effects of mindfulness meditation on mental and physical health and its mechanisms of action*, rev. *Santé mentale au Québec*, Volume 38, numéro 2, automne 2013, p. 19–34
6. Kristin D Neff, *Self-Compassion: Theory, Method, Research, and Intervention*. *Rev Psychol*, 18 janvier 2023;74:193–218.



# Take home message

“La Vie est un mystère qu’il faut vivre et non un problème à résoudre” – GANDHI



# EVALUATION

Barre de menu >> webinaire >> laissez un commentaire

Vous regardez le contenu

## Bibliographie médicale au quotidien : veiller, réaliser et partager grâce au Dragi Webdo

📍 En ligne  
Ajouté le 6 juillet 2022

Contenu ♥ Ajouter aux favoris Facebook LinkedIn Email

<b>Francophone</b>	
<b>Formations</b>	\$ Prix GRATUIT
<b>Dates et heures</b>	
Le 29/11/2022 de 13h00 à 13h30	
<b>Public visé</b>	📁 Domaines d'expertise Formation continue, Médecine générale
Médecins généralistes/spécialistes, infirmiers, kinésithérapeutes, pharmaciens	
<b>Accréditation</b>	\$ Type de webinaire Non sponsorisée
Non	

Ce webinaire, porté par le Dr Malmartel (Paris), vous permettra d'organiser efficacement une veille bibliographique centrée sur vos champs d'intérêt ou être à jour de façon plus large sur les actualités concernant votre spécialité. Il vous présentera également une façon d'utiliser et de diffuser les informations grâce à un exemple de veille en médecine générale existant depuis plus de 8 ans.

## WEBINAIRE


Bibliographie médicale au quotidien :  
veiller, réaliser et partager grâce au  
Dragi Webdo

# CLÔTURÉ



[Laissez un commentaire](#)

Contenu dépassé/confit d'intérêt non explicite



**Médicalement Geek**  
Membre depuis le 26 août 2022

# REPLAY

1/ Couper l'enregistrement

2/ Répondre les questions du chat (en bas à droite)

