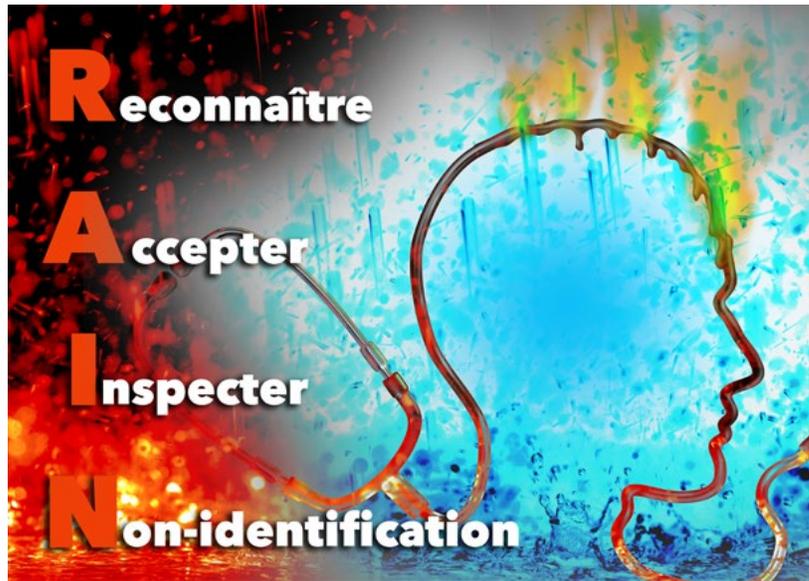


Approches axées sur la pleine conscience pour réduire le stress et l'épuisement professionnel

Paul Mohapel, PhD



À mesure que la pandémie de COVID-19 continue à faire rage, les médecins sont confrontés à un risque croissant de stress et d'épuisement professionnel, par cumul de l'épuisement physique et émotionnel, de l'usure de compassion qui mène à la dépersonnalisation et d'une perte de sens et d'efficacité dans leur travail¹.

La pleine conscience a d'abord gagné en popularité comme traitement pour les patients, mais, plus récemment, on a reconnu ses nombreux avantages personnels pour les cliniciens. Des études ont montré qu'elle réduit la détresse psychologique et l'épuisement tout en favorisant la stabilité émotionnelle, le bien-être, l'orientation psychosociale et l'empathie chez les médecins en exercice².

La pleine conscience est une forme d'exercice mental qui consiste à prêter attention à certains aspects de son expérience sans jugement et sans réaction. Il s'agit de maintenir un état de sensibilité d'une manière qui génère un plus grand sentiment d'équilibre émotionnel et de bien-être. Grâce à la pratique de la pleine conscience, il est possible de repérer nos pensées et comportements habituels inutiles et de trouver des façons nouvelles et créatives de réagir.

L'un des principaux facteurs de stress est la tendance à trop s'identifier à nos états émotionnels intenses et négatifs. Une fois que des émotions fortes sont déclenchées, nous nous engageons invariablement dans un mode de pensée déformé qui se manifeste comme des « histoires » que nous nous racontons. Si ces histoires sont suffisamment répétées, elles commencent à être perçues comme vraies. Le problème ne réside pas tant dans le contenu des histoires - elles peuvent parfois être exactes et, dans bien d'autres cas, déformer la réalité -, mais plutôt dans les liens affectifs que nous tissons avec elles.

La pleine conscience peut être un moyen efficace de briser notre attachement émotionnel à nos histoires. Elle peut nous aider à créer un espace entre une émotion intense et nos réactions, ce qui nous permet d'apprendre à faire face à des expériences négatives et stressantes plus calmement. L'acronyme RAIN, inventé par la professeure de pleine conscience Michele McDonald, est une technique qui peut nous aider à gérer plus efficacement les émotions intenses lorsqu'elles semblent trop difficiles à affronter.

Voici les quatre étapes du processus :

- R** – Reconnaître ce qui se passe.
- A** – Accepter la vie telle qu'elle est.
- I** – Inspecter l'expérience intérieure.
- N** – Pratiquer la non-identification.

Comment utiliser la méthode RAIN en période difficile

R : Reconnaître

Lorsque vous ressentez une émotion intense, prenez un moment pour la reconnaître. Tournez-vous posément vers ce que vous vivez de façon ouverte et sans jugement. Examinez ce qui se passe dans votre corps et votre esprit. Remarquez vos émotions, vos pensées et vos sensations. Il peut être utile de les nommer intérieurement; par exemple, « je me sens stressé » ou « je me sens dépassé ». Cette reconnaissance des sentiments ouvre l'espace intérieur et vous met pleinement en contact avec vous-même et avec la réalité du moment présent.

A : Accepter

Accepter, c'est laisser l'expérience exister. C'est la reconnaissance de la réalité de votre moment présent. Cela ne veut pas dire qu'il faut aimer la situation. Il s'agit plutôt d'atténuer votre résistance mentale à ce qui se passe. La raison pour laquelle cette attitude est si importante, c'est que nous cédon souvent à l'impulsion inconsciente de repousser, de supprimer ou d'ignorer les émotions difficiles. Ce genre de lutte intérieure engendre plus de souffrances et de tensions. Dans cette lutte inconsciente, nous avons tendance à nous « prendre au piège » de nos pensées et de nos émotions et nous sommes plus susceptibles de simplement réagir. Par l'acceptation, nous pouvons choisir consciemment notre réaction à l'expérience.

I : Inspecter

Parfois, il suffit de reconnaître et d'accepter une émotion. À d'autres moments, vous pouvez choisir d'aller plus loin en inspectant l'émotion pour aider à la comprendre. Il faut pour cela faire preuve d'ouverture d'esprit et de curiosité. À cette étape, posez-vous mentalement des questions comme « Pourquoi est-ce que je me sens ainsi? » « Quels événements se sont produits avant l'émotion qui aurait pu influencer mon état d'esprit? » « De quoi ai-je vraiment besoin maintenant? » « Quelles mesures pourrais-je prendre pour m'encourager et me soutenir (ou soutenir les autres) en cette période difficile? » Ces questions peuvent vous aider à établir une relation plus équilibrée avec vos émotions et vos pensées. Elles peuvent aussi vous aider à choisir une réaction plus réfléchie dans l'instant.

N : Pratiquer la non-identification

À la dernière étape, la méthode RAIN exige une simple reconnaissance que vous n'êtes pas vos émotions ou vos pensées. La non-identification est la capacité d'observer ses émotions et ses pensées et de les reconnaître pour ce qu'elles sont plutôt que de s'y empêtrer. C'est un état de conscience pure qui est toujours présent derrière toutes les pensées, les émotions et les perceptions. Cette pratique peut engendrer un sentiment naturel de liberté et de bien-être, même au milieu d'une émotion difficile. Quelles que soient l'intensité et la douleur de la tempête émotionnelle, il y a toujours une partie de vous qui est immobile, silencieuse et intacte.

Utilisez la méthode RAIN chaque fois que vous vous sentez stressé ou dépassé ou qu'une émotion est déclenchée. C'est un moyen puissant pour se centrer dans une période difficile et pour briser la spirale descendante des émotions intenses. Essayez de la mettre en pratique au moins une fois par jour. Il ne vous faudra que quelques minutes et cela pourra faire une grande différence en rompant votre attachement au stress émotionnel inutile et aux histoires déformées qui l'accompagnent.

References

1. Patel RS, Bachu R, Adikey A, Malik M, Shah M. Factors related to physician burnout and its consequences: a review. *Behav Sci* 2018; 8(11):98.
2. Scheepers RA, Emke H, Epstein RM, Lombarts KMJM. The impact of mindfulness-based interventions on doctors' well-being and performance: a systematic review. *Med Ed* 2020;54:138-49. <https://doi.org/10.1111/medu.14020>

Paul Mohapel, MSc, PhD, owns Mohapel Consulting Ltd., and is a Faculty Member at Royal Roads University as well as President of Mohapel Mindful Leadership.