



GRAPE INNOVATIONS

L'humain à part entière

115 rue Vendôme
69006 LYON

Tél : 04 37 24 04 79

<http://www.grape-innovations-coop.com>

VOTRE FORMATION

Apprendre à prendre soin de soi pour mieux accueillir

Document pédagogique

I - DES IDEES PRECONÇUES AUX CONNAISSANCES SCIENTIFIQUES

1. La psychologie positive est la science du bonheur qui s'applique par des pensées positives.

FAUX. S'obliger à penser positif induit une injonction au bonheur ou au sentiment de bien-être : selon les situations, non seulement cela ne fonctionne pas mais, au contraire, cela peut générer de l'anxiété. En effet, la pensée positive peut parfois créer une dissonance à l'intérieur de soi car il y a un écart et un décalage trop important entre ce qu'on aimerait et ce à quoi on croit : un sentiment d'incapacité ou d'impuissance apparaît et renforce la souffrance.

En outre, la psychologie positive est une science qui s'intéresse aux ressources, aux émotions et au potentiel de la personne à partir d'expériences et de situations agréables mais aussi de situations désagréables pour les intégrer (importance de la résilience). En effet, regarder uniquement ce qui va bien contribue à un déni qui donne l'illusion d'enlever la souffrance alors que celle-ci nous alerte justement sur ce qui est important à ajuster. Il ne s'agit pas de faire taire les difficultés ni les émotions désagréables mais de les faire co-exister avec les ressources, les forces de la personne.

Ce domaine de la psychologie a été défini comme « la science qui étudie les conditions et les processus contribuant à l'épanouissement ou au fonctionnement optimal des individus, des groupes et des institutions. » (GABLE & HAIDT, 2005)

2. Une démarche de bien-être personnel rime avec égoïsme et individualisme.

FAUX. Ressourcé et détendu, nous sommes davantage disponibles à l'autre, authentiquement. La méta-analyse conduite par LYUBORMIRSKY, KING & DIENER (2005) montre, entre-autres, que les affects positifs améliorent, dans l'ordre : les activités et la sociabilité, l'altruisme, l'appréciation de soi et des autres et les compétences de résolutions de conflits. Cela confirme l'existence d'une spirale vertueuse théorisée par FREDRICKSON (2001) : le bien-être des individus ferait celui des organisations. En effet, des études ont démontré que l'altruisme augmente aussi la capacité au bien-être des individus.

Cette boucle vertueuse s'applique donc jusqu'aux personnes accueillies, comme le rappelle Boris CYRULNIK : « L'enfant est un miroir de notre propre humanité, qui nous invite à prendre soin de nous-mêmes pour mieux prendre soin de lui. »

3. Il existe une interdépendance systématique entre notre état corporel, notre état émotionnel et notre capacité mentale.

VRAI. Notre corps, nos émotions et notre cerveau fonctionnent ensemble de manière interactive. Chaque être humain a un rapport différent avec son corps-cœur-tête et les seuils de conscience et de tolérance varient d'une personne à une autre.

Le stress, lié à des contraintes externes (comme l'environnement physique et relationnel) ou des contraintes internes (comme la douleur, l'intensité émotionnelle, son exigence personnelle), altère nos capacités intellectuelles car la sécrétion hormonale, engendrée par le processus du stress, entrave, entre-autres, les capacités d'initiatives, d'inhibition, de raisonnement, de régulation émotionnelle et génère une confusion mentale. Egalement, notre disponibilité psychique et notre humeur impactent notre perception corporelle.

4. Le stress est naturel, utile et vital.

VRAI. Le stress est un phénomène d'adaptation du corps, rendu nécessaire par l'environnement, dont le but est notre survie. Si la tension entre notre équilibre et les contraintes de l'environnement est **modérée**, définie **pour une situation précise** et de manière **ponctuelle**, alors cette adaptation est considérée comme jouable/supportable. Le stress est alors associé à la motivation, à la mise en valeur des possibilités et capacités de l'individu. Un retour à l'équilibre suit l'évènement évalué comme « stressant ».

En revanche, le stress peut avoir des effets inhibiteurs ou dévalorisants si le niveau de tension éprouvé est disproportionné, non adapté ou sur la durée. Des précisions seront apportées ci-dessous.

5. La respiration thoracique est celle qui nous permet le mieux de nous détendre.

FAUX. La respiration thoracique est haute et courte, comme lors de crises d'angoisses, alors que faire descendre la respiration dans l'abdomen par une respiration ventrale amène notre attention à l'intérieur de notre corps et facilite un apaisement.

6. L'auto-empathie est le pilier incontournable de l'empathie.

VRAI. Prendre conscience de nos besoins, de nos émotions et de nos limites permet d'affiner une connaissance de soi. Conscience de soi et conscience de l'autre se construisent simultanément et ensemble dans le néocortex. Sans ces capacités et leurs différenciations, nous pouvons glisser vers la compassion ou la sympathie, qui sont des dynamiques émotionnelles différentes de celle de l'empathie (dynamique impliquant davantage l'intellect), ou encore avoir tendance à accuser l'autre de ce qui ne nous va pas.

7. L'intensité des expériences agréables est plus importante que leur fréquence pour développer un sentiment de bien-être.

FAUX. La fréquence d'expérience agréable est plus importante que l'intensité (DIENER & al., 1991). Planifier régulièrement des activités ou des petites choses avec lesquelles on se sent bien est donc plus bénéfique qu'un seul grand événement positif. Bref, il ne faut pas attendre les vacances, ni même le week-end, pour prendre soin de soi !

D'ailleurs, nombreuses pratiques, comme la cohérence cardiaque, invite à une répétition dans la journée, en plusieurs fois brèves pour apaiser régulièrement son système nerveux autonome et ainsi construire une habitude saine, sans pour autant que cela ne mobilise trop de temps supplémentaire.

II – LE FONCTIONNEMENT HUMAIN FACE A LA CONTRAINTE

A/ Le stress, un réflexe archaïque d'adaptation

Le stress est l'ensemble des réactions de notre corps et de notre psychisme face à un danger ou à un événement (situation nouvelle, imprévisible, ou sur laquelle nous n'avons aucun contrôle) **qui demande que nous fassions un effort d'adaptation.** On peut donc définir le stress comme une REPNSE physique, mentale ou émotionnelle à des événements AGRESSEURS qui provoquent une TENSION physique ou mentale pour assurer à un organisme en danger sa SURVIE.

Dans les années soixante, le scientifique Hans SELYE décrit le processus du stress et sa dérive pathologique qu'il nomme « Syndrome Général d'Adaptation ».

La personne met en place des stratégies comportementales pour réduire cette tension et s'adapter à la situation. Suit alors une phase toute aussi importante de détente et de récupération. Sans celle-ci, la personne entre en phase de résistance puis évolue vers la phase d'épuisement.

L'organisme, dans l'incapacité de compenser les pertes énergétiques, ne parvient plus à maintenir son équilibre homéostatique (constance du milieu intérieur). Cet épuisement des ressources peut conduire à des maladies cardio-vasculaires et métaboliques (hypertension artérielle, diabète, ulcères...) ainsi qu'à des troubles psychologiques et comportementaux (anxiété, dépression...).

Ce processus illustre l'importance d'apporter des phases de détente et de récupération à notre organisme pour éviter ou limiter les phases de résistance, voire d'épuisement.

B/ Les perceptions, un enjeu central du bien-être

La recherche en psychologie, au cours du XXème siècle, a permis de développer une approche plus intégrative du stress, en étudiant les réactions de l'individu dans son environnement. Il a notamment été mis en évidence que **le stress ressenti est propre à chaque personne** : il dépend essentiellement des perceptions, des représentations et des attitudes de chacun.

Identifier des ressources, se rappeler d'expériences similaires, l'enjeu que l'on accorde à la situation, nos habitudes comportementales ou encore nos croyances influencent ce mécanisme.

En ce sens, ce à quoi nous accordons de l'attention vient impacter directement notre état.

Le biais de négativité est la tendance naturelle à retenir ce qui manque, ne nous convient pas, nous plaît moins (...) : ces expériences sont sources d'apprentissages et utiles donc plus facilement enregistrées par notre cerveau. Notre système cognitif doit mettre en œuvre plus d'efforts pour retenir ce qui fonctionne car il en a moins besoin directement pour sa survie de base : il a tendance à oublier les expériences positives. Il est donc essentiel d'aider notre cerveau à se souvenir !

En plus, nous sommes confrontés au **phénomène d'habituaton**. Notre rapport à la satisfaction diminue dans un contexte agréable prolongé car nous nous habituons à ce que l'on a, à ce que l'on voit ou entend...

Pour avoir un sentiment d'équilibre, il est ainsi nécessaire de développer plus d'expériences positives que négatives, d'où l'importance de la fréquence plutôt que l'intensité de l'expérience.

Les études menées par le psychologue M. LOSADA soulignent un ratio de 2,09 interactions positives pour 1 négative en entreprise pour que l'équipe soit efficace. Le ratio de 5 remarques positives pour 1 négative, souvent évoqué, concerne la relation de couple. La validité scientifique de ce ratio est interrogée, la modélisation u fonctionnement humain étant plus complexe qu'une formule mathématique.

III – LES PRATIQUES POUR PRENDRE SOIN DE SOI

A/ Une harmonisation physique et psychique

Le corps et l'esprit étant liés, l'un influe sur l'autre et inversement. Ainsi, il est possible de travailler mentalement pour atteindre un confort physique et réciproquement de travailler sur le plan physique pour atteindre un confort émotionnel et mental. Prendre soin de soi permet également d'augmenter notre capacité de résistance aux situations difficiles, stressantes.

Il existe de nombreuses pratiques simples pour mettre en œuvre des temps de détente et de récupération. En fonction des sensibilités, chacun s'approprie individuellement les techniques qui lui conviennent mieux pour **être dans son corps et dans le présent**. Certaines pratiques peuvent être régulières et d'autres, plus courtes, peuvent devenir des habitudes qui rythment le quotidien.

Par exemple :

- L'hygiène de vie : respect du temps de sommeil, alimentation saine et équilibrée...
- L'activité sportive : sport individuel ou collectif
- Les activités de plein air : jardiner, marcher dans la nature, le land'art...
- Le massage, l'automassage...
- Les rituels rassurants propres à chacun
- L'expression artistique : peindre, dessiner, écrire, chanter, danser...
- La lecture, la cuisine...
- La respiration : les techniques de respiration sont la base de la relaxation pour amener à un état de calme physique et émotionnel (respiration carrée, cohérence cardiaque...). S'associent aussi la relaxation guidée, le corps en action, la stimulation sensorielle...
- La sophrologie, la méditation, la pleine conscience, la visualisation et autres techniques dites « psychocorporelles » (Yoga, Vittoz...), pour construire et maintenir l'harmonie psychique et physique.
- Les temps partagés avec les animaux (ex de la ronrothérapie)
- Les étirements, bailler, souffler...
- La pause express 5-4-3-2-1 (5 choses que je vois, 4 que j'entends, 3 que je touche, 2 que je sens, 1 goût/sensation en bouche)

Sans rajouter des activités dans des journées déjà chargées, il s'agit aussi d'investir des espaces-temps qui existent déjà en le faisant autrement :

- en ajustant son focus attentionnel pour agir sur sa réalité interne :
 - o voir aussi le verre à moitié plein (et pas seulement celui à moitié vide) : se demander ce que cet évènement m'apprend, la ressource cachée...
 - o changer sa perception et donner un côté symbolique à des tâches nécessaires mais peu motivantes (les associer à nos valeurs pour leur conférer un côté « sacré » plutôt que « banal et pénible »)
 - o développer un regard appréciatif en soignant son sens de la contemplation ou de l'émerveillement : observer les enfants et la nature qui sont de riches enseignants en ce domaine, se défier en cherchant à découvrir une chose nouvelle sur la route ou sur quelqu'un...
 - o cultiver la gratitude, et encore mieux l'adresser aux personnes concernées
 - o relever ses réussites, ses joies de la journée quand on se couche (et même les écrire (journal, bocal...))
- en réalisant les tâches incontournables du quotidien en conscience & connexion avec soi pour être dans l'ici et maintenant de la réalité externe :
 - o exercices de respiration dans l'entre-deux tâches, des jeux de souffle avec les enfants

- profiter des transports pour écouter ses musiques préférés ou un podcast apprécié
- investir des activités existantes en pleine conscience, donc connecté à ses sens en se concentrant sur l'activité (plutôt que faire 2 choses à la fois ou laisser divaguer notre esprit) : faire la vaisselle, sa douche, prendre sa pause café/thé/chocolat, privilégier le déplacement par la marche...
- adopter une posture corporelle ancrée, ajustée, voire dynamisante et ouverte
- faire une pause rigolade et exprimer verbalement que ça fait du bien pour aider notre cerveau à l'enregistrer...

B/ Cultiver le bien-être :

Chacun a ses **propres ressources** pour promouvoir son bien-être. Le bien-être renvoie aux notions de santé, de bonheur, d'émotions agréables, mais aussi au calme intérieur, à la conscience et à l'acceptation de soi-même. Cultiver son bien-être, c'est entretenir une relation harmonieuse avec soi-même et avec les autres. C'est tout simplement se demander « comment je vais aujourd'hui ? » et **s'autoriser à prendre le temps de s'accueillir soi-même, comme nous le ferions avec un ami.**

Être en accord avec soi-même, exprimer ses besoins et faire la part de ce qui est important pour soi, permet d'être reconnu et d'installer une meilleure écoute de l'autre. Il s'agit alors de reconnaître l'autre dans ce qui est important pour lui et de mieux comprendre ses besoins car nous pouvons les différencier des nôtres.

Dans la petite enfance, la relation humaine est centrale, au cœur des préoccupations ; les professionnels sont constamment sollicités. Ce qui peut être une grande source de satisfaction et d'épanouissement, peut aussi devenir une source d'épuisement. Ainsi, **prendre soin de soi, de son bien-être, est également un élément essentiel pour pouvoir prendre soin des autres.**

En effet, d'un point de vue déontologique, l'ANESM, organisme national qui formule des recommandations pour l'amélioration des pratiques professionnelles, rappelle que **la démarche de bientraitance concerne tous les acteurs.** « La bientraitance vise à promouvoir le bien-être des usagers, dans une culture partagée du respect de la personne et de son histoire, de sa dignité et de sa singularité » ; « pour le professionnel il s'agit d'une manière d'être, de dire et d'agir, soucieuse de l'autre, réactive à ses besoins et à ses demandes ».

Pour conclure, il est important de développer une capacité appréciative et attentionnelle pour agir sur sa réalité interne tout en mettant en place des activités bien-être pour agir sur sa réalité externe.

Les différentes pratiques permettent de mieux se situer, de s'accorder de l'attention à soi-même afin de favoriser sa disponibilité pour promouvoir le bien-être de chacun au quotidien.